skandika fitness

# HOME VIBRATION PLATE 500

SPECIAL EDITION **JOEY KELLY**

Joey Kelly

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

# Bevor Sie beginnen

**Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Home Vibration Plate 500 Vibrationstrainers!**

Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnesstraining im privaten Umfeld.

## Allgemeine Sicherheitshinweise

- Folienbeutel von Kindern fernhalten, da Erstickungsgefahr besteht.
- Bevor Sie das Produkt das erste Mal in Betrieb nehmen überprüfen Sie es auf etwaige Beschädigungen. Sollten Schäden vorliegen, darf das Gerät nicht benutzt werden. Schicken Sie es an den Verkäufer zurück.
- Die Vibrationsplatte ist nur für den persönlichen Gebrauch konzipiert und nur in Innenräumen zu verwenden. Das Gerät ist nicht für die kommerzielle Verwendung vorgesehen.
- Der Händler haftet nicht für etwaige Schäden durch unsachgemäße Verwendung oder mutwillige Beschädigung.
- Ziehen Sie den Stecker nicht am Kabel heraus.
- Die Vibrationsplatte ist NICHT für Kinder geeignet.
- Springen Sie nicht auf die Platte, da dies zu Beschädigungen am Gerät führen kann.
- Sollten Sie Beschädigungen am Gerät feststellen, verwenden Sie es nicht mehr. Stecken Sie das Gerät aus, umd die Gefahr eines Stromschlages zu vermeiden und kontaktieren Sie einen Techniker.
- Versuchen Sie niemals, das Gerät selbst zu reparieren sondern wenden Sie sich an den Verkäufer oder das Kundenservicecenter.
- Schalten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab und stecken Sie es aus.
- Schalten Sie die Maschine aus und unterbrechen Sie auch die Stromzufuhr, bevor Sie sie reinigen.
- Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich verwenden, stellen Sie sicher, dass die Ventilationslöcher frei sind.
- Bevor Sie das Gerät verwenden, sollten Sie Aufwärmübungen machen.
- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit und die Trainingsdauer nach und nach.
- Es darf jeweils nur eine Person das Gerät verwenden.
- Schwangere dürfen das Gerät nicht verwenden.
- Hören Sie unverzüglich mit dem Training auf, wenn Ihnen unwohl oder schwindelig ist oder Sie Schmerzen haben oder Ihnen übel ist, oder wenn Sie einen ungewöhnlichen Puls haben oder andere auffällige Symptome.
- Wenn Sie bereits längere Zeit keinen Sport betrieben haben oder Herz-, Kreislauf oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Bitte schützen Sie die Vibrationsplatte vor Nässe und Wasser und stellen Sie sicher, dass die elektrischen Bestandteile nicht mit Wasser in Kontakt kommen.
- Reinigen Sie die Vibrationsplatte mit einem feuchten Tuch und einem sanften Reinigungsmittel.
- Erklären Sie Kindern, dass sie nicht mit diesem Gerät spielen dürfen.
- Dieses Gerät ist nicht geeignet für Personen mit verringerten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder für Personen, die über keinerlei Erfahrung mit derlei Geräten verfügen, außer man erklärt ihnen Funktionsweise und Gebrauch der Maschine.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist muss der Hersteller, der Servicehändler oder anderes qualifiziertes Personal einen Ersatz leisten, um Gefahren zu vermeiden.
- Es ist strengstens verboten, verschiedene Arten von Batterien gleichzeitig zu verwenden.
- Verwenden Sie nur aufladbare Ni-MH Batterien.
- Die grüne Leuchtanzeige des Akkus bedeutet, dass die Batterien voll sind oder dass sie falsch eingelegt sind. Kontrollieren Sie die positiven und negativen Markierungen am Rand des Batteriefachs und legen Sie die Batterien dementsprechend ein.
- Es ist gefährlich, die Maschine selbst auseinander zu nehmen.
- Es ist gefährlich, die Hand in den inneren Bereich der Fußplatte zu geben.
- Um Schäden am Gerät und Geräuscheentwicklung zu vermeiden, achten Sie stets auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung.

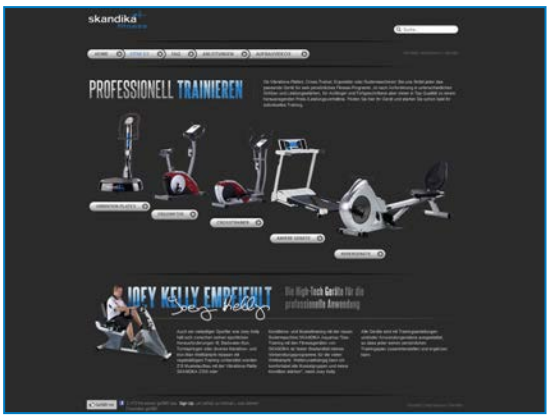
DE

# Inhaltsverzeichnis

Konsole ..... 4
Fernbedienung ..... 5
Betrieb ..... 5
Explosionszeichnung ..... 6
Teileliste ..... 7
Automatische Programme ..... 8
Gleichgewichtsübungen ..... 9
Basic Trainingsübungen ..... 10
Advanced Trainingsübungen ..... 14
Garantiebedingungen ..... 17

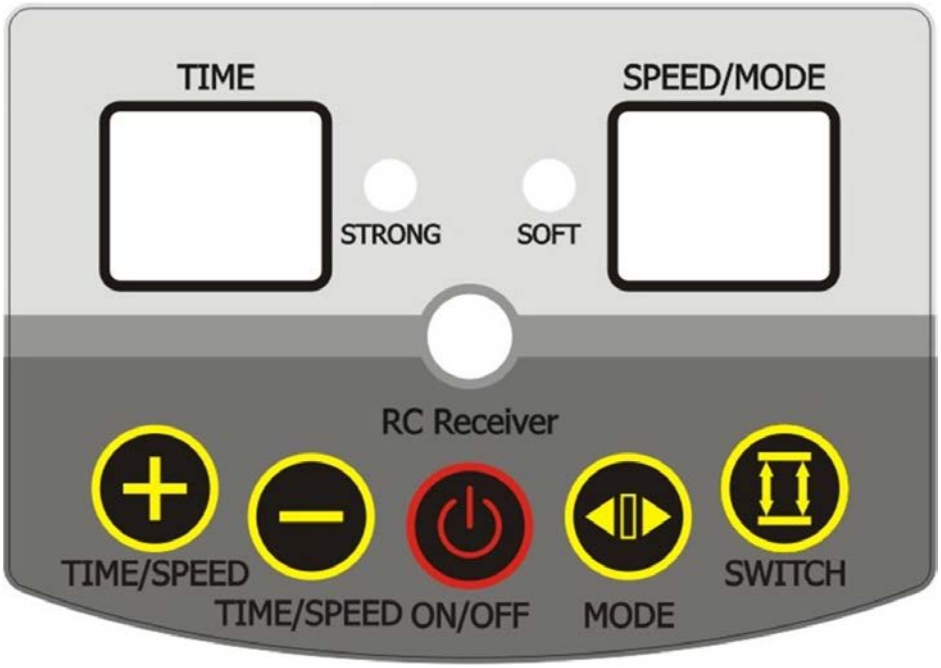
Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



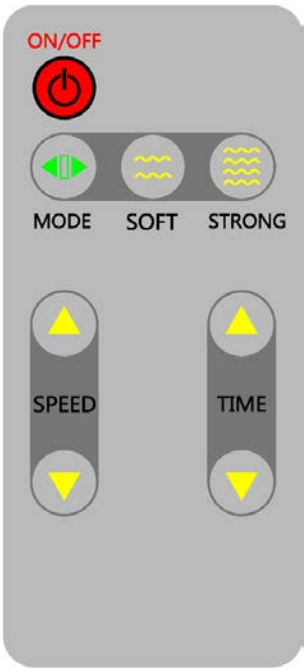

Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone

## Konsole




| Nr. | Taste | Funktion |
|---|---|---|
| 1 | TIME/SPEED (+) | Drücken Sie auf diese Taste, um die Zeit und die Geschwindigkeit zu erhöhen. |
| 2 | TIME/SPEED (-) | Drücken Sie auf diese Taste, um die Zeit und die Geschwindigkeit zu reduzieren. |
| 3 | ON/OFF | Ein- und Ausschalten |
| 4 | MODE | Manuelle und automatische Programmauswahl P1, P2, P3. |
| 5 | SWITCH | Wechseln zwischen anstrengendem und sanften Modus. |
| 6 | RC Receiver | Empfänger für die Fernbedienung |
| 7 | STRONG | Anstrengender Modus |
| 8 | SOFT | Sanfter Modus |
| 9 | TIME | Zeitanzeige |
| 10 | SPEED/MODE | Geschwindigkeits- und Programmanzeige |

## Fernbedienung




| Nr. | Taste | Funktion |
|---|---|---|
| 1 | TIME | Zeit erhöhen und verringern |
| 2 | SPEED | Geschwindigkeit erhöhen und verringern |
| 3 | ON/OFF | Ein- und Ausschalten |
| 4 | MODE | Manuelle und automatische Programmauswahl P1, P2, P3. |
| 5 | STRONG | Anstrengender Modus |
| 6 | SOFT | Sanfter Modus |

## Betrieb

**Ein-/Ausschalten**
Drücken Sie auf die ON/OFF-Taste zum Starten des Geräts und drücken Sie zum Ausschalten erneut auf diese Taste.

**Einstellen der Zeit**
Drücken Sie auf die Taste TIME (+), um die Zeit zu erhöhen und TIME (-), um sie zu verringern.

**Einstellen der Geschwindigkeit**
Drücken Sie die Taste SPEED (+), um die Geschwindigkeit zu erhöhen und SPEED (-), um sie zu verringern.

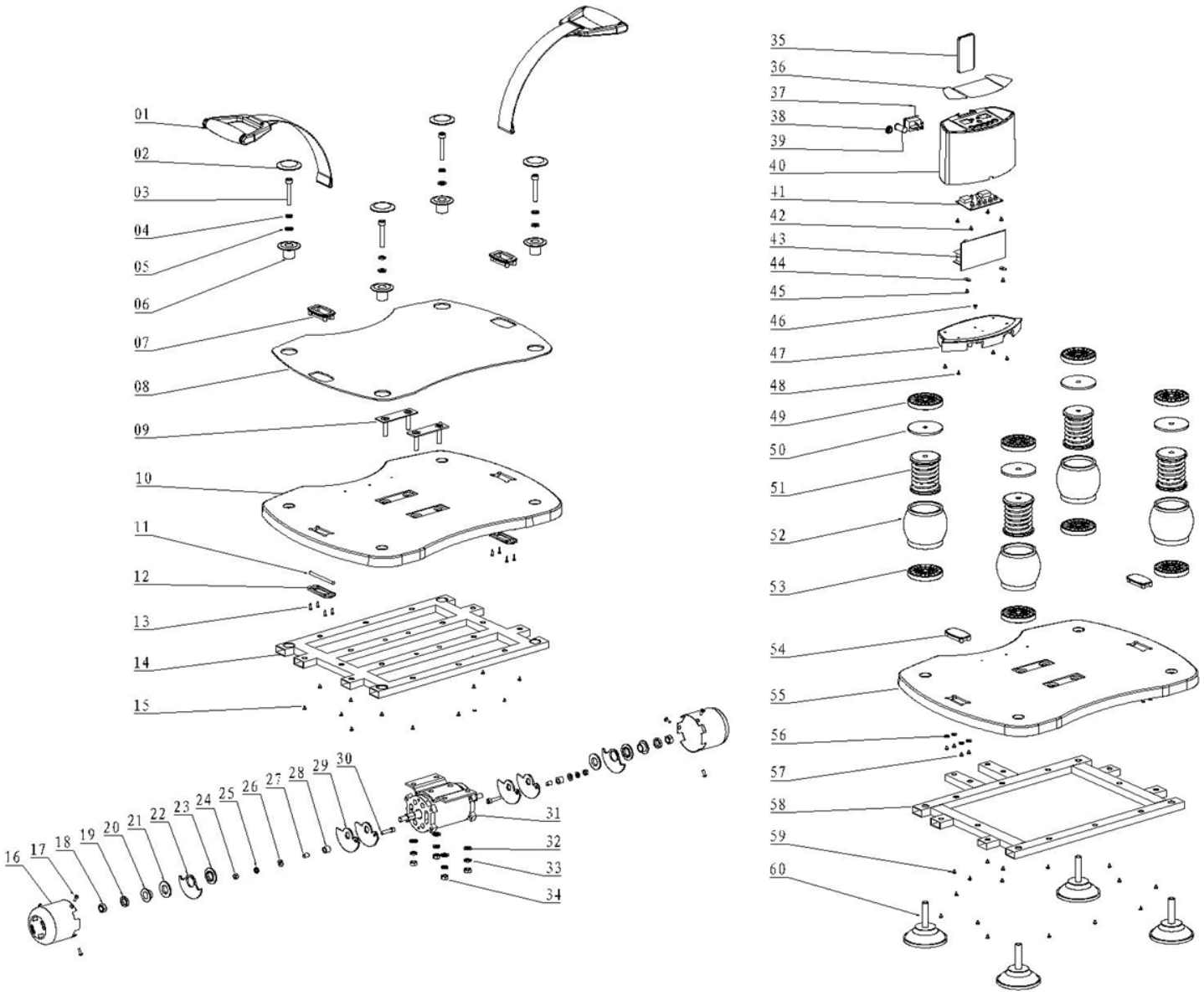
**Modus auswählen**
Drücken Sie auf die Taste MODE: Die Anzeige „00“ steht für manuelles Programm, die Anzeige „P1, P2, P3“ für die automatischen Programme.

**Anmerkung**: Wenn Sie einmal auf die Taste SWITCH drücken, ist der sanfte Modus aktiviert, wenn Sie erneut auf die Taste drücken, der anstrengende Modus.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer,um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf **www.skandika.com**. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



# TEILELISTE

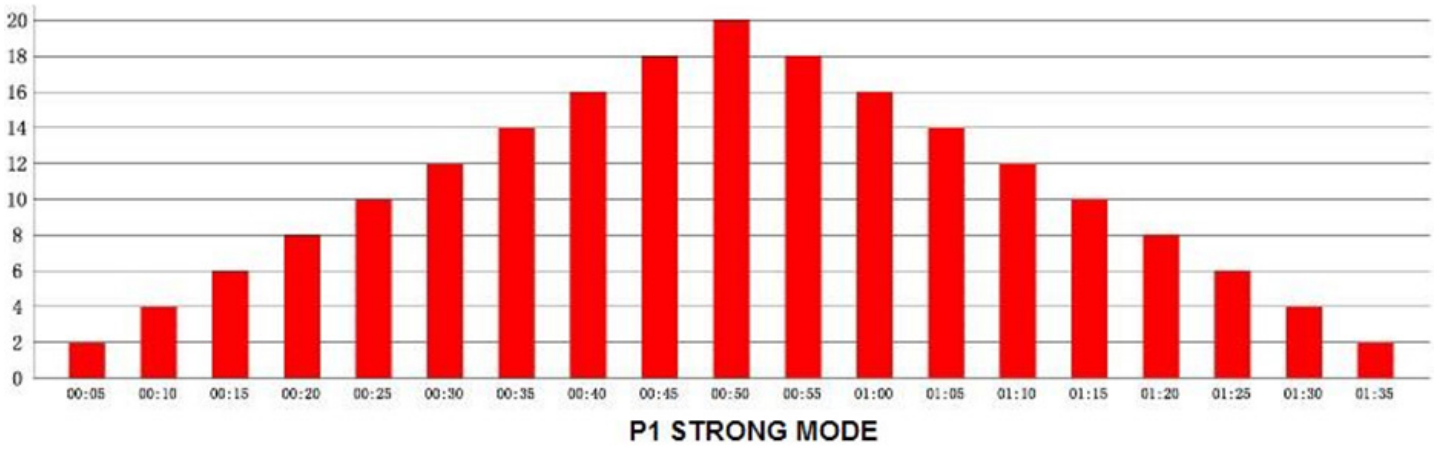
DE

| Nr. | Beschreibung | Spez. | Anz. | Nr. | Beschreibung | Spez. | Anz. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Übungsriemen | | 2 | 31 | Motor | | 1 |
| 2 | Abdeckung | | 4 | 32 | Beilagscheibe | 8 | 4 |
| 3 | Sechskantschraube | M8*-50 | 4 | 33 | Federscheibe | 8 | 4 |
| 4 | Federscheibe | 8 | 4 | 34 | Sechskantgegenmutter | M8 | 4 |
| 5 | Beilagscheibe | 8 | 4 | 35 | Fernsteuerung | | 1 |
| 6 | Plastikbeilagscheibe | | 4 | 36 | Bedienfeldplakette | | 3 |
| 7 | Dekorativer Teil für Übungsriemen 1# | | 2 | 37 | Netzschalter | | 1 |
| 8 | Matte für Fußplatte | | 1 | 38 | fixierte Buchse für Stromstecker | | 1 |
| 9 | Montageplatte für Motor | | 2 | 39 | Sicherung | | 1 |
| 10 | Fußplatte | | 1 | 40 | Plastikabdeckung für Steuerungs-konsole | | 1 |
| 11 | Fixierungsstift für Übungsriemen | | 2 | 41 | Leiterplatte 1# | | 1 |
| 12 | Fixierung für Übungsriemen | | 2 | 42 | Phillips Senk-Schneidschraube | ST2.9*6.5 | 4 |
| 13 | Phillips Senk-Schneidschraube | ST3.5*13 | 8 | 43 | Leiterplatte 1# | | 1 |
| 14 | Rahmen für Fußplatte | | 1 | 44 | Metallplatte | | 2 |
| 15 | Phillips Senk-Schneidschraube | ST4.2*9.5 | 16 | 45 | Phillips Senk-Schneidschraube | ST2.9+9.5 | 2 |
| 16 | Motorabdeckung | | 2 | 46 | Phillips Senk-Schneidschraube | ST2.9*9.5 | 2 |
| 17 | Phillips Senkschraube | M4*8 | 6 | 47 | Fixierung für Kontrollkonsole | | 1 |
| 18 | Sechskantnoppen | 10 | 2 | 48 | Phillips Senk-Schneidschraube | ST4.2*13 | 4 |
| 19 | Beilagscheibe | 10 | 2 | 49 | Unterlegscheibe 1# | | 4 |
| 20 | Stahlbeilagscheibe Excenterbol-zen 1# | | 2 | 50 | Gummibeilagscheibe | | 4 |
| 21 | Plastikbeilagscheibe Excenterbol-zen | | 2 | 51 | Federschraube | | 4 |
| 22 | Excenterbolzen 1# | | 2 | 52 | Federabdeckung | | 4 |
| 23 | Plastikbeilagscheibe Excenterbol-zen 2# | | 2 | 53 | Unterlegscheibe 2# | | 4 |
| 24 | Sechskant Gegenmutter | M6 | 2 | 54 | Dekorativer Teil Übungsriemen 2# | | 2 |
| 25 | Beilagscheibe | 6 | 2 | 55 | Grundplatte | | 1 |
| 26 | Beilagscheibe | 6 | 2 | 56 | Beilagscheibe | | 8 |
| 27 | Buchse | | 2 | 57 | Phillips Senk-Schneidschraube | ST3.5*9.5 | 8 |
| 28 | Gummibolzen | | 2 | 58 | Rahmen für Basisplatte | | 1 |
| 29 | Excenterblock 2# | | 4 | 59 | Phillips Senk-Schneidschraube | ST4.2*9.5 | 12 |
| 30 | Sechskantschraube | | 2 | 60 | Saugnapf | | 4 |

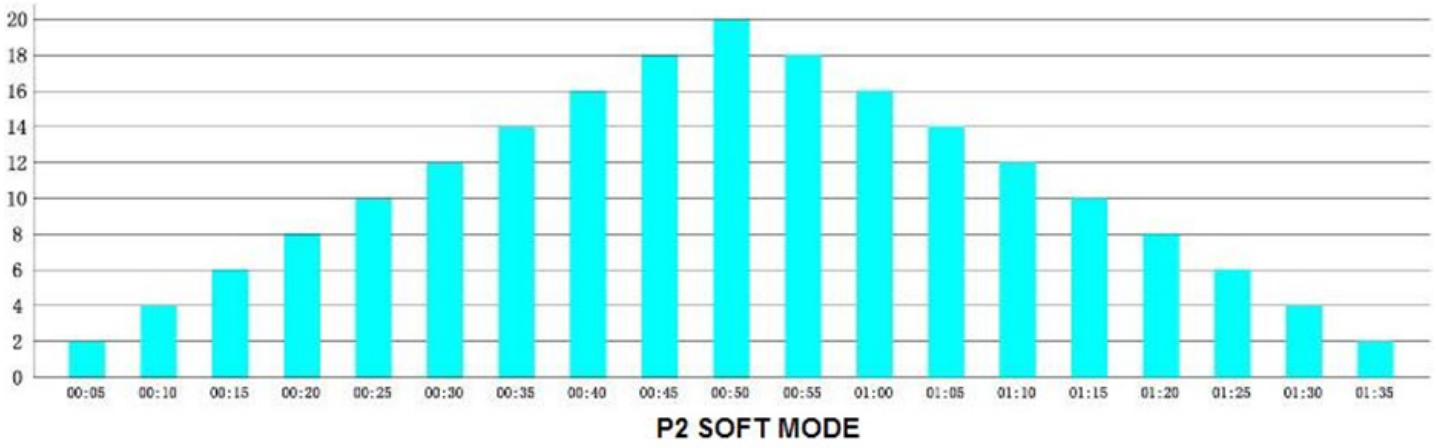
Explosionszeichnung siehe Seite 6

# AUTOMATISCHE PROGRAMME

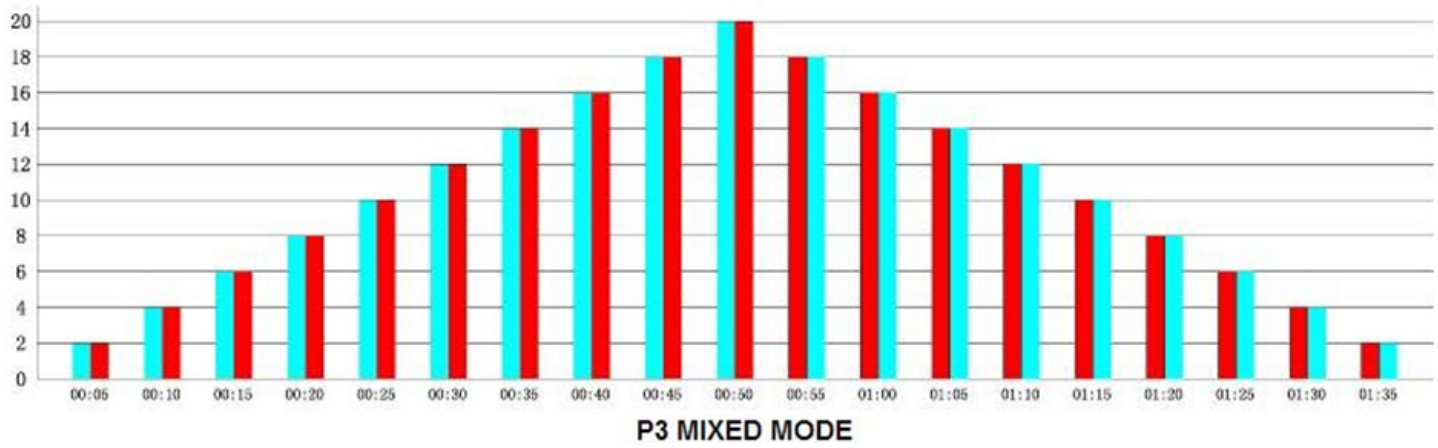
## Automatische Programme




P1 STRONG MODE




P2 SOFT MODE




P3 MIXED MODE

## Gleichgewichtsübungen

1. Fußgelenk, Kniegelenk, Hüfte in eine gerade Beinachse bringen. So bekommen Sie Stabilität.
2. Ein Bein abwinkeln, Arme ausbreiten und versuchen das Gleichgewicht zu halten.
3. Sollten Sie sich unsicher fühlen, stellen Sie das Gerät vor eine Wand, damit Sie sich notfalls an der Wand abstützen können, wenn Sie das Gleichgewicht verlieren.
4. Varierieren Sie die Übung mit dem anderen Bein.
5. Zur weiteren Steigerung der Schwierigkeit benutzen Sie Hanteln (oder alternativ Wasserflaschen). Halten Sie diese an den ausgestreckten Armen und führen Sie sie dynamisch nach oben und unten, vor und zurück.

## Grundhaltung auf der Platte

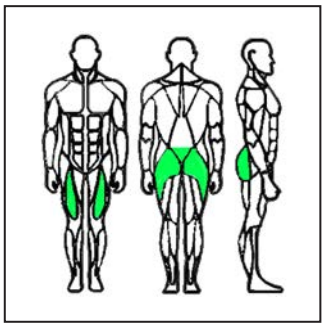
1. Position suchen
2. Körperspannung aufbauen
3. Position auspendeln

**ACHTUNG:**
Niemals mit ausgestreckten Gelenken trainieren!

**K: Kraft-Übung S: Stretch-Übung M: Massage-Übung**

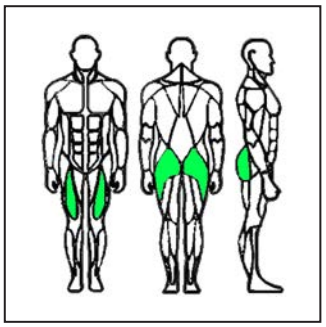
### K | 01: HOCKE

Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf Schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Gehen Sie tiefer in die Hocke.
Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren.



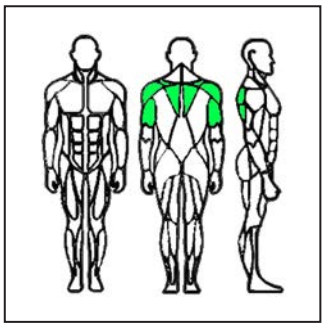
### K | 02: AUSFALLSCHRITT

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein auf den Boden stellen, leicht einsinken lassen. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Sie sollten eine Spannung in den hinteren Oberschenkelmuskeln, Quadrizeps und Gesäßmuskeln spüren.



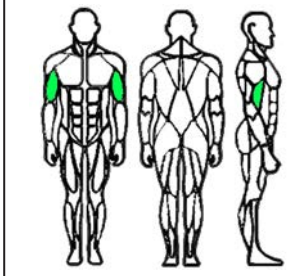
### K | 03: TRIZEPS DIP

Drehen Sie sich vom Gerät weg, die Hände fest auf dem Gerät und drücken Sie sich hoch. Beugen Sie die Ellbogen leicht und senken Sie den Oberkörper ab, die Schulterblätter zusammengedrückt. Sie sollten eine Spannung in den Oberarmen und den Schultern spüren. Variation: Beine strecken.



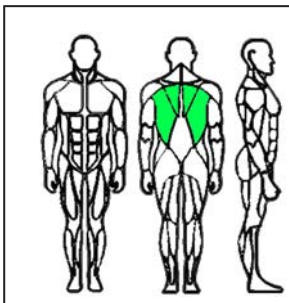
## K | 04: BIZEPSCURLS (ARMBEUGER)

Stellen Sie sich auf das Gerät. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und den Rücken und die Handgelenke gerade. Beugen Sie den Unterarm und ziehen Sie die Bänder fest nach oben. Sie sollten eine Spannung im Bizeps spüren.



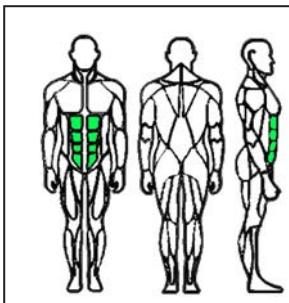
## K | 05: GEBEUGTER ZUG (RÜCKEN)

Stellen Sie sich vor das Gerät. Ziehen Sie die Bänder nach oben neben Ihren Körper. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und die Brust nach vorne. Ziehen Sie die Arme gleichmäßig nach hinten, um Spannung im oberen Rücken und im Schulterbereich zu spüren. Mit dem Fuß können Sie etwas Druck auf das Gerät ausüben, damit Sie es nicht zu sich hin ziehen.



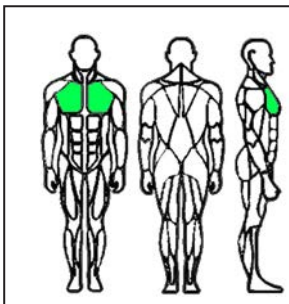
## K | 06: BAUCHMUSKELCRUNCH

Legen Sie die Füße auf einen Stuhl und drücken Sie die Handballen an die Oberschenkel unterhalb der Knie und rollen den Oberkörper leicht vor. Halten Sie die Spannung. Zur Unterstützung können Sie sich ein Kissen unter Ihren Steiß legen.



## K | 07: LIEGESTÜTZ BRUST

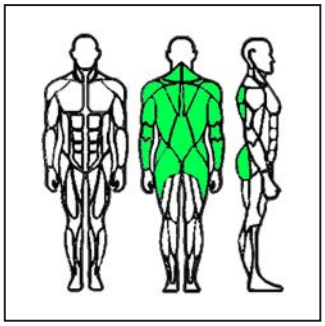
Knien Sie vor der Platte, legen Sie die Hände schulterbreit auf diese, drehen Sie die Fingerspitzen leicht nach innen und drücken Sie die Hände fest auf die Platte und beugen Sie die Ellenbogen nach außen. Bauchspannung halten.



# BASIC TRAININGSÜBUNGEN

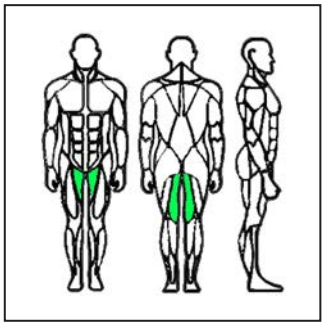
## S | 08: GESAMTER OBERKÖRPER

Greifen Sie vorn an die Platte, legen Sie die Arme lang auf und ziehen Sie sich ganz lang. Sie spüren eine Dehnung der Schulter und des Rückens.



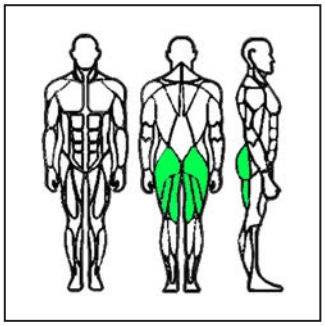
## M | 09: OBERSCHENKEL INNEN

Liegen Sie seitwärts dem Gerät zugewandt. Beugen Sie ein Bein leicht und legen sie es auf die Platte. Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper das Gerät nicht berührt. Wiederholen Sie die Massage mit dem anderen Bein.



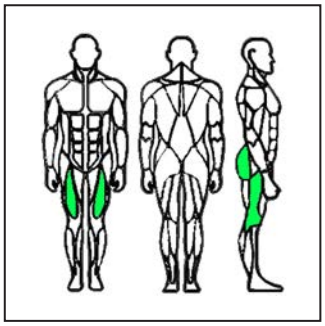
## M | 10: OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE, PO

Beinrückseite auf die Platte legen. Po kann mit abgelegt werden.



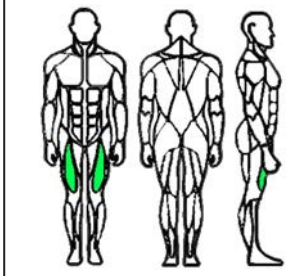
## M | 12: OBERSCHENKEL-AUSSEN, PO

Seitlich auf die Platte legen, den Oberkörper über die Platte herausragen lassen. Seite wechseln.



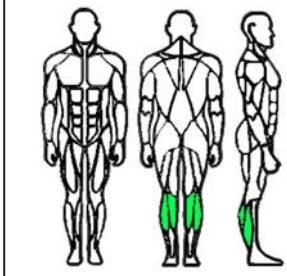
## M | 13: OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

Oberschenkel-Vorderseite auf die Platte legen, auf die Unterarme stützen. Bauch immer frei bleibend. Nicht auf die Platte legen.



## M | 16: WADEN

Waden locker auf die Platte legen.



## Übergang vom Basic- zum Advanced-Training

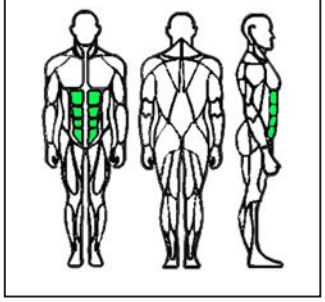
Wenn Sie die Basic-Übungen nach diesen Vorgaben erfolgreich absolviert und dabei regelmäßig (2 bis 3 Mal die Woche) trainiert haben, können Sie mit den Advanced-Übungen beginnen.

# ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN

## K | 01: GERADER BAUCHMUSKEL

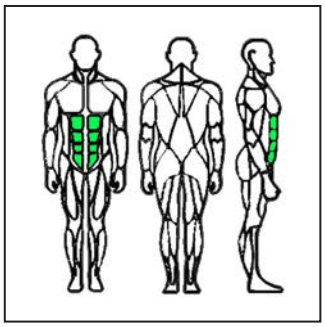
Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten und gerade leicht nach hinten lehnen. Die Beine im rechten Winkel anheben, die Hände von der Platte lösen und nach vorne strecken. Körperspannung halten.

Nicht bei Rückenproblemen ausführen.



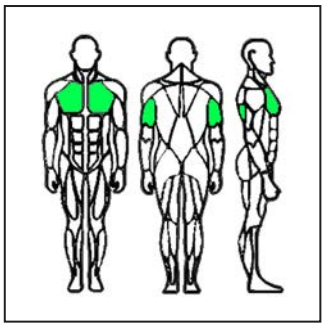
## K | 02: GERADER BAUCHMUSKEL

Alternative mit Kissen:
Kissen auf die Platte legen, mit dem unteren/mittleren Rücken auf das Kissen legen, die Beine im rechten Winkel anheben und den Oberkörper aufrollen.
Den Oberkörper langsam vor und zurück bewegen.



## K | 03: LIEGESTÜTZ

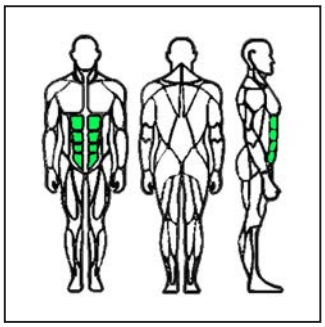
Legen Sie die Hände schulterbreit auf die Platte, strecken Sie die Beine längs aus, gehen Sie mit dem Oberkörper so über die Platte, dass Ellbogen und Schultergelenke in einer Linie sind und senken Sie den gesamten Oberkörper ab.



## K | 04: SCHRÄGER BAUCHMUSKEL

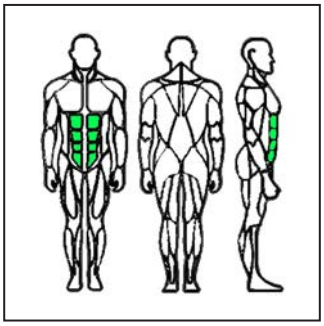
Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten, leicht zurücklehnen, ein Bein in Richtung Oberkörper ziehen, das andere strecken. Den Oberkörper diagonal drehen, die Spannung halten und die Hand gegen das angewinkelte Bein drücken.

Nicht bei Rückenproblemen ausführen.



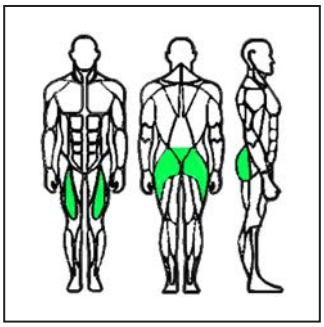
## K | 05: SEITHEBER, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

Seitlich auf die Platte legen, mit einer Hand am Boden und mit der anderen auf der Platte abstützen, beide Beine lang strecken, die Füße aufeinander legen, dann beide Beine gleichmäßig so weit es geht nach oben ziehen. Spannung halten.



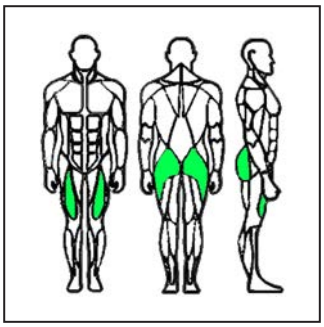
## K | 06: HOCKE MIT BÄNDERN

Benutzen Sie die Bänder, um besser das Gleichgewicht halten zu können. Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf Schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren. Variante: Tiefer in die Hocke, Bänder kürzen.



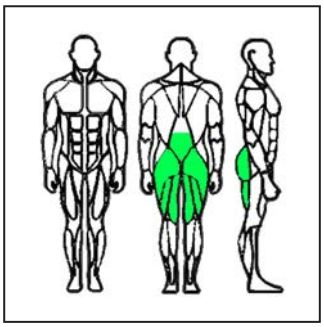
## K | 07: AUSFALLSCHRITT, OBERSCHENKEL, PO

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein weit angewinkelt nach hinten ausstrecken. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Führen Sie die Übung dymanisch aus: langsam tief und hoch.



## K | 08: BRÜCKE, UNTERER RÜCKEN, BEINRÜCKSEITE

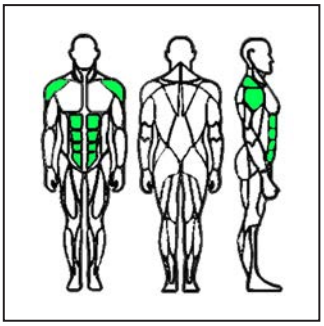
Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte, stellen Sie die Füße auf die Platte, winkeln Sie die Beine an, drücken Sie das Gesäß nach oben bis zu einer Geraden. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie die Füße in Richtung Gesäß.



# ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN

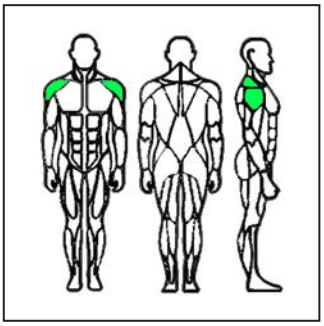
## K | 09: SEITSTÜTZ, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

Stützen Sie einen Arm auf die Platte, strecken Sie die Beine ganz lang, drücken Sie den Rumpf nach oben, strecken Sie den anderen Arm nach oben und halten Sie die Spannung. Schultern und Arm müssen in einer Linie sein. Den Oberkörper nicht durchhängen lassen.



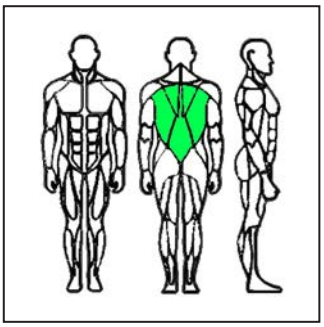
## K | 10: SCHULTER VORNE

Stellen Sie sich vor die Platte, einen Fuß auf die Platte. Die Bänder so einstellen, dass bei leicht gebeugten Armen die Ellbogen auf Schulterhöhe sind. Die Handgelenke gerade lassen und die Bänder fest nach oben ziehen.
Variante: Bänder verlängern, Arme höhe auf Schulterhöhe bringen.



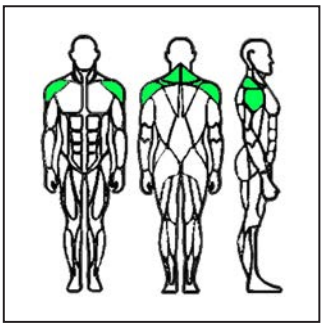
## K | 11: RÜCKEN

Stellen Sie sich auf die Platte, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Bauchmuskeln anspannen. Die Griffe der Bänder so halten, dass die Daumen nach außen zeigen. Jetzt die Ellbogen Richtung Decke ziehen.
Variante: Den Oberkörper mehr nach vorn beugen (fast bis waagerecht), Ellbogen in Richtung Decke ziehen.



## K | 12: KOMPLETTER SCHULTERGÜRTEL

Vor die Platte stellen, die Bänder überkreuz greifen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen, den Rücken gerade halten, die Bänder nach links und rechts auseinander ziehen, Bauchspannung halten. Mit dem Fuß können Sie etwas Druck auf das Gerät ausüben, damit Sie es nicht zu sich hin ziehen.



# GARANTIEBEDINGUNGEN



**Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen.**

1. Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z.B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen sind, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

**Verpackung**

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Wellpappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

**Entsorgung**

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

# WELCOME

## Before you begin

**Congratulations on the purchase of your Skandika Home Vibration Plate 500!**

The Skandika range of training equipment is a high quality and durable product line which appeals to users with top of the line materials and professional workmanship. Skandika equipment is very well suited for fitness training in your own home.

Please read the assembly and operating instructions carefully prior to first use and keep them for future reference.

### Important safety notes

- Caution: Consult a physician prior to training.
- If you plan on giving the equipment for others to use, make sure that those persons have read the manual.
- Place the equipment on firm and even ground.
- Never let children play unattended near the equipment.
- The equipment is only suitable for indoor use.
- The equipment is only suitable for private use. Any commercial use will void the guarantee.
- Never use the equipment near water or when you are wet. Placement in the vicinity of swimming pools, whirlpools or a sauna is dangerous and will void the guarantee.
- Wear appropriate clothing during workout. Make sure that clothes do not get caught in the equipment. Always wear sports shoes and never train barefoot, with socks only or flip flops.
- The equipment may only be used by one person at a time.
- Before you start always check the proper functioning of all parts of the equipment and refrain from using the equipment otherwise.
- Only use original and genuine spare parts. If you have any issues, please contact the seller and do not attempt to repair yourself.
- It is recommended to use a floor mat or carpet underneath the equipment for floor protection.
- Only use the equipment for working out and not for other purposes.
- Keep plastic bags away from children.
- Jumping can cause damage to the product.
- Pregnant women should not use the device.
- After each use turn the product off and pull out the plug.

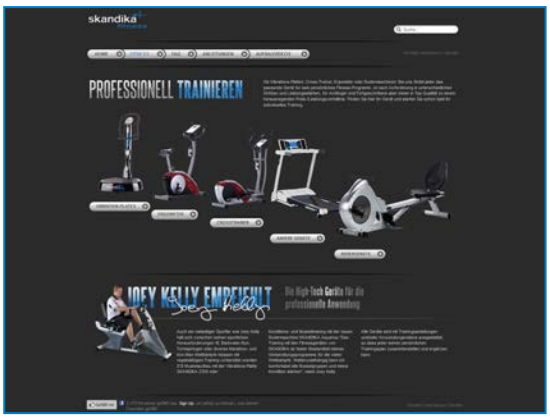
## Table of contents

Console ..... 20
Remote control ..... 21
Operation ..... 21
Exploded drawing ..... 22
Parts list ..... 23
Automatic Program ..... 24
Balance exercises ..... 25
Basic Training ..... 26
Advanced Training ..... 30
Guarantee conditions ..... 33



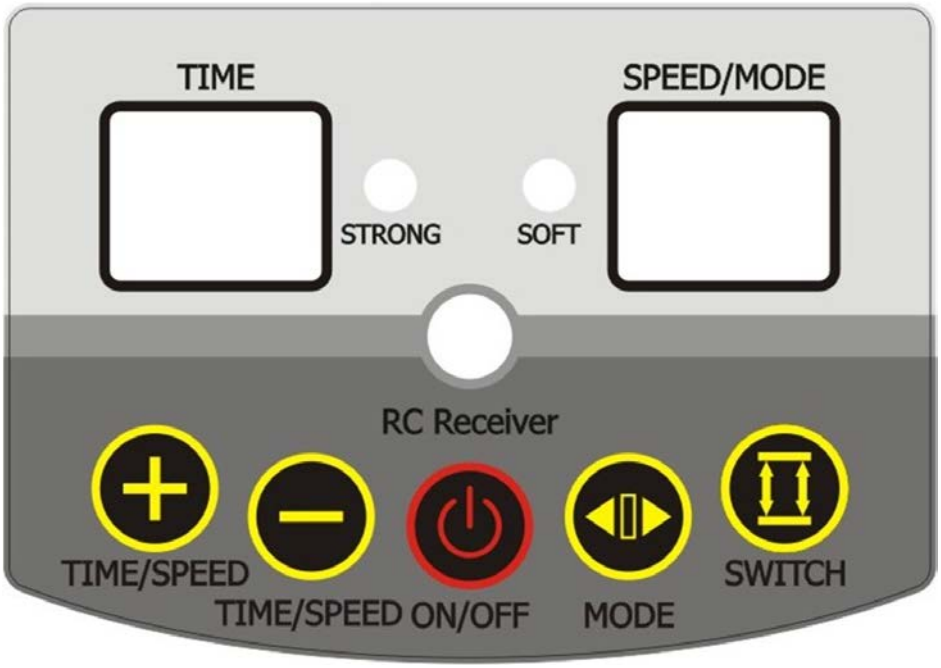
Please visit our website
for more information

www.skandika.com



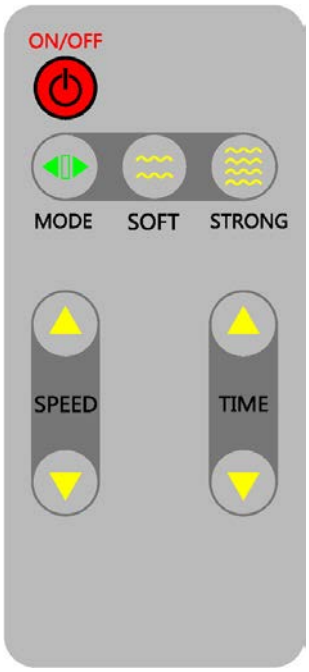

Please scan the **QR-Code**
with your smartphone

## Console




| No. | Button | Function |
|---|---|---|
| 1 | TIME/SPEED (+) | Press this button to increase the time and speed |
| 2 | TIME/SPEED (-) | Press this button to reduce the time and speed |
| 3 | ON/OFF | To turn the machine on or off |
| 4 | MODE | Manual and automatic program P1, P2, P3 selection |
| 5 | SWITCH | Change between the strong and soft mode |
| 6 | RC Receiver | Remote control receiver |
| 7 | STRONG | Powerful mode |
| 8 | SOFT | Soft mode |
| 9 | TIME | Time display |
| 10 | SPEED/MODE | Speed and program display |

## Remote control




| No. | Button | Function |
|---|---|---|
| 1 | TIME | Increase and decrease time |
| 2 | SPEED | Increase and decrease speed |
| 3 | ON/OFF | To turn on or off |
| 4 | MODE | Program selection |
| 5 | STRONG | Powerful mode |
| 6 | SOFT | Soft mode |

## Operation

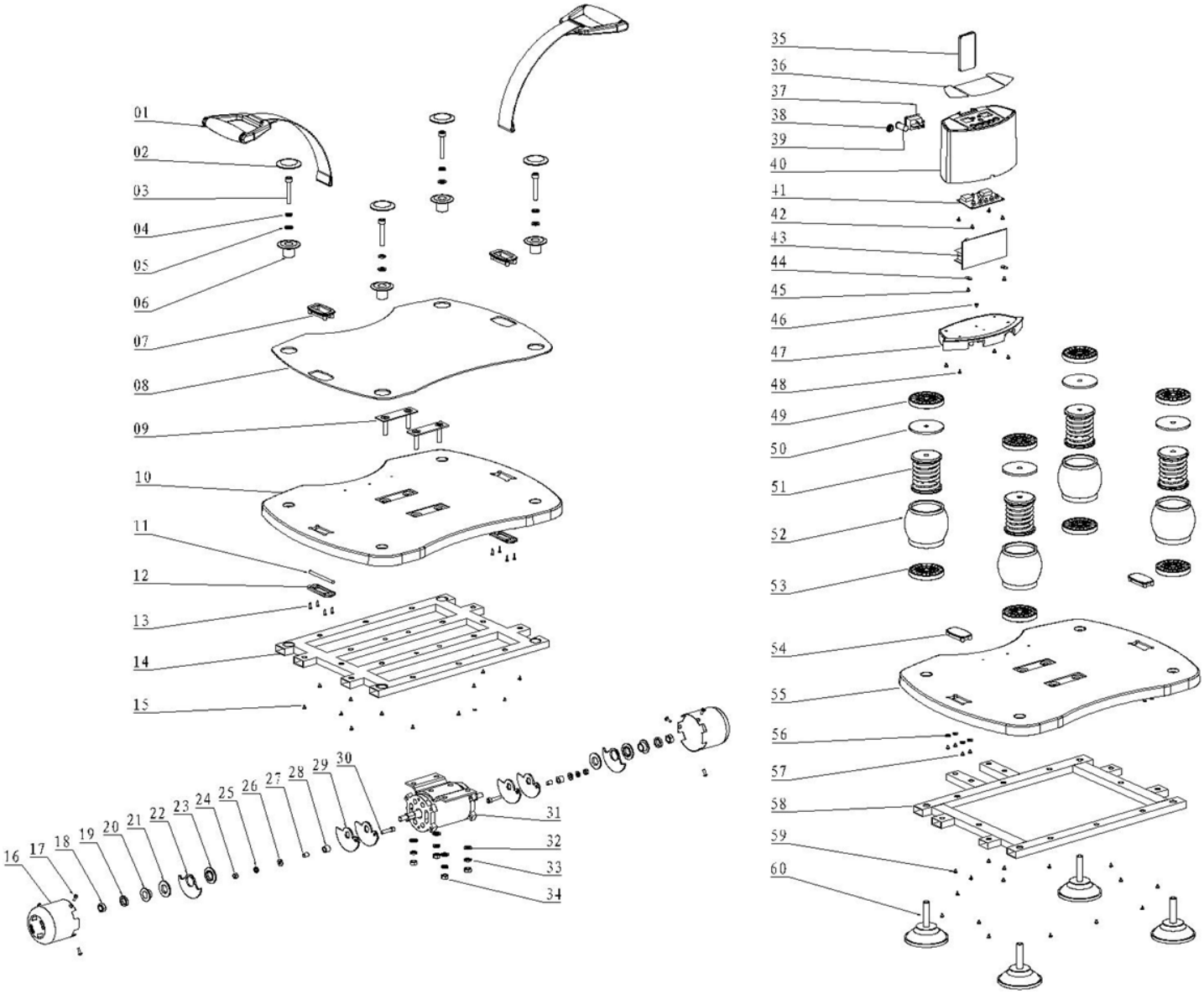
1. Press the ON/OFF button to startup the machine, press it again to turn off the machine.
2. Addjust Time: Press the TIME (+) button to increase time, press TIME (-) to reduce time.
3. Addjust Speed: Press the SPEED (+) button to increase the speed, press SPEED (-) to reduce the speed.
4. Mode Selection:
   Press the mode button, the window display “00” means manual program and “P1,P2,P3” on the display signals the automatic programs.

**Note**: Press the SWITCH button the first time for soft mode. The second press of the SWITCH button changes to powerful mode.

# EXPLODED DRAWING

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warrany time this service may be free of charge).

If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on **www.skandika.com**. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



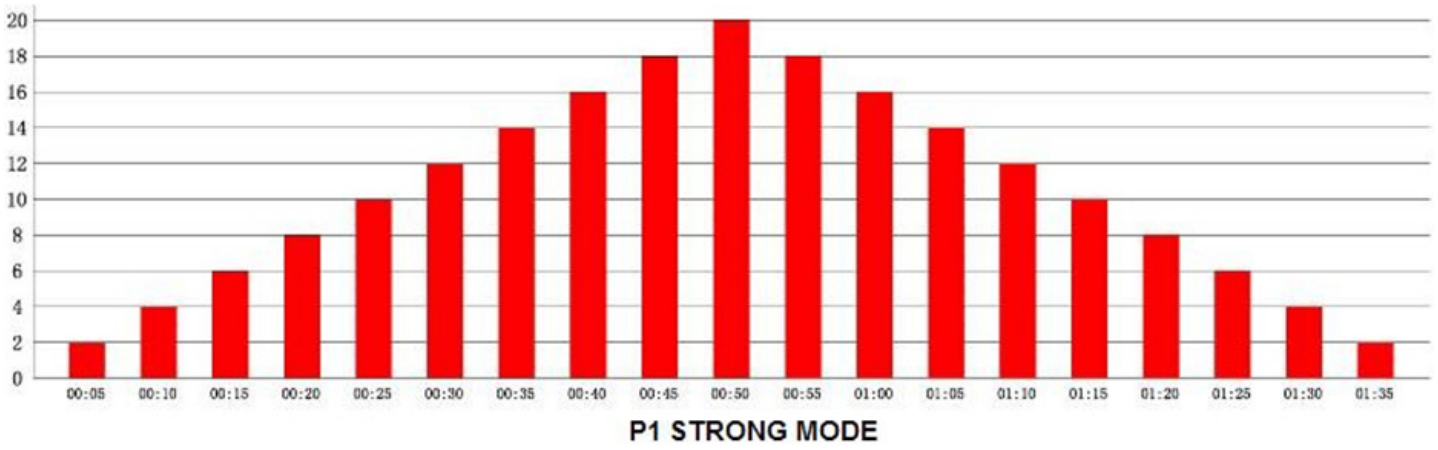
# PARTS LISTS

GB

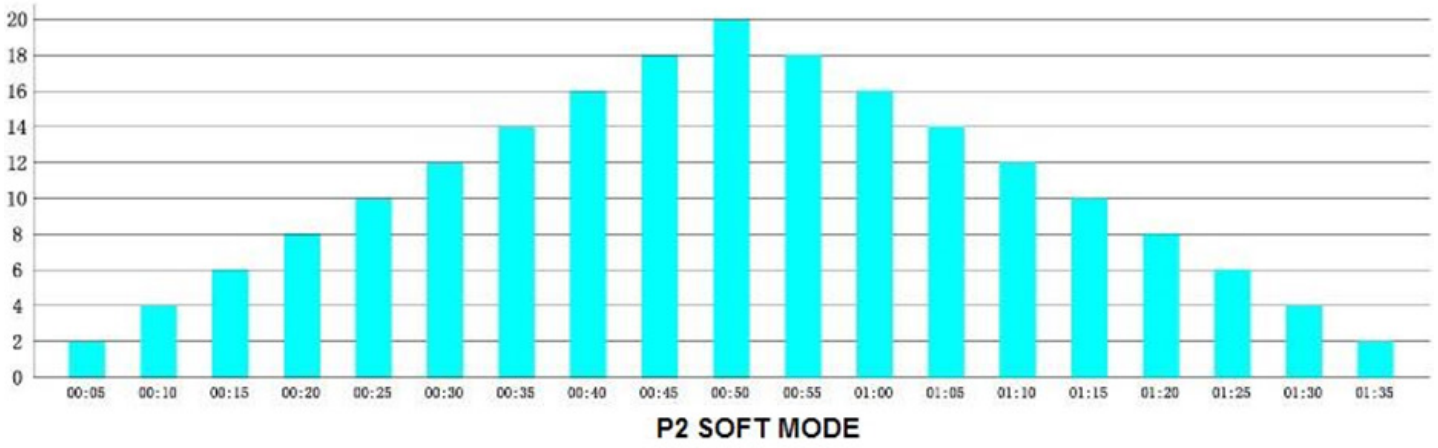
| No. | Part Name | Spec | Q'ty | No. | Part Name | Spec | Q'ty |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Exercise straps | | 2 | 31 | Motor | | 1 |
| 2 | Decoration cover | | 4 | 32 | Flat washer | 8 | 4 |
| 3 | Inner hexagon cylindrical screw | M8*-50 | 4 | 33 | Spring washer | 8 | 4 |
| 4 | Spring washer | 8 | 4 | 34 | Hexagon locknut | M8 | 4 |
| 5 | Flat washer | 8 | 4 | 35 | Remote controller | | 1 |
| 6 | Plastic washer | | 4 | 36 | Control panel sticker | | 3 |
| 7 | Decorative part of exercise straps1# | | 2 | 37 | Power switch | | 1 |
| 8 | Footplate mat | | 1 | 38 | Fix bushing of power plug | | 1 |
| 9 | Mounting plate of motor | | 2 | 39 | Fuse | | 1 |
| 10 | Footplate | | 1 | 40 | Control panel plastic cover | | 1 |
| 11 | Fixed link of exercise straps | | 2 | 41 | Circuit board1# | | 1 |
| 12 | Fix of exercise straps | | 2 | 42 | Phill disk head self-tapping screw | ST2.9*6.5 | 4 |
| 13 | Phill disk head self-tapping screw | ST3.5*13 | 8 | 43 | Circuit board 1# | | 1 |
| 14 | Frame of footplate | | 1 | 44 | Binder plate | | 2 |
| 15 | Phill disk head self-tapping screw | ST4.2*9.5 | 16 | 45 | Phill disk head self-tapping screw | ST2.9+9.5 | 2 |
| 16 | Motor cover | | 2 | 46 | Phill disk head self-tapping screw | ST2.9*9.5 | 2 |
| 17 | Phill disk head screw | M4*8 | 6 | 47 | Fix of control panel | | 1 |
| 18 | Hexagon nipples | 10 | 2 | 48 | Phill disk head self-tapping screw | ST4.2*13 | 4 |
| 19 | Flat washer | 10 | 2 | 49 | Backup washer 1# | | 4 |
| 20 | Steel washer of eccentric block 1# | | 2 | 50 | Rubber washer | | 4 |
| 21 | Plastic washer of eccentric block | | 2 | 51 | Spring rod | | 4 |
| 22 | Eccentric block 1# | | 2 | 52 | Spring cover | | 4 |
| 23 | Plastic washer of eccentric block 2# | | 2 | 53 | Backup washer 2# | | 4 |
| 24 | Hexagon locknut | M6 | 2 | 54 | Decorative part of exercise straps 2# | | 2 |
| 25 | Flat washer | 6 | 2 | 55 | Base plate | | 1 |
| 26 | Flat washer | 6 | 2 | 56 | Flat washer | | 8 |
| 27 | Bushing | | 2 | 57 | Phill disk head self-tapping screw | ST3.5*9.5 | 8 |
| 28 | Rubber boot | | 2 | 58 | Frame of base plate | | 1 |
| 29 | Eccentric block 2# | | 4 | 59 | Phill disk head self-tapping screw | ST4.2*9.5 | 12 |
| 30 | Inner Hexagon Cylindrical screw | | 2 | 60 | Suction pad | | 4 |

Exploded drawing see page 22

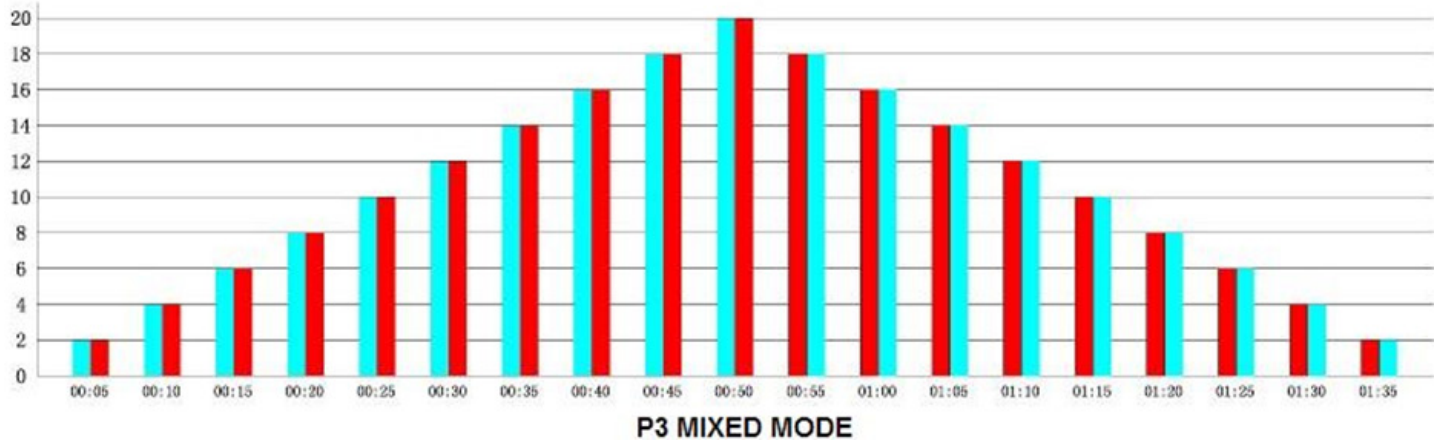
## Automatic Program




P1 STRONG MODE




P2 SOFT MODE




P3 MIXED MODE

## Balance exercises

1. Stand on the plate and bring your ankle, knee and hip in a straight line to stabilize yourself.
2. Spread your arms to the side and bend your other leg backwards at a 90 degree angle. Try to hold your balance now.
3. In case you will feel instable (have difficulties holding your balance) position the equipment close to a wall so you may hold on to that for assistance.
4. Repeat with your other leg.
5. For more advanced exercises hold on to bar bells or water bottles and spread your arms to the side. Now follow the motion pattern dynamically up, down, back and forth.

## Basic position on the plate

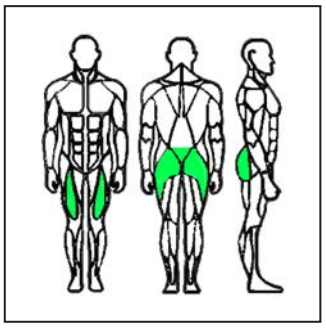
1. Finding your position
2. Posture and body tension
3. Balance your position

**ATTENTION:**
Never exercise with fully extended joints!

**P: Power training  S: Stretching  M: Massaging**

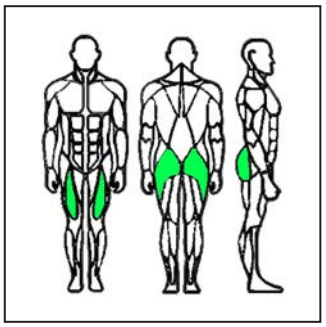
### P | 01: SQUAT

Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your leg muscles. Now squat. You should feel tension in your quadriceps, your gluteal muscle and back.



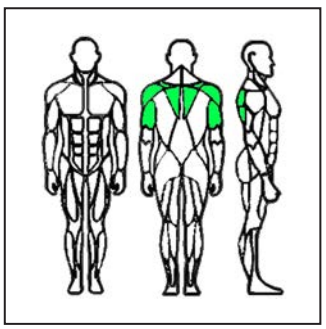
### P | 02: LUNGE

Put one foot on the floor. Lunge forward and put the other foot on the centre of the plate. Put weight on that foot and tighten your leg muscles. Keep your back straight.
You should feel tension in your hamstrings, your quadriceps and your gluteal muscle.



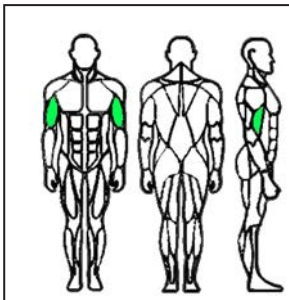
### P | 03: TRICEP DIPS

Turn away from the plate and firmly position your hands on the front corners of the plate. Push yourself up and lower yourself by bending the elbows. Squeeze your shoulder blades together during the exercise. You should feel tension in your upper arms and shoulders. Variation: stretch your legs for a more advanced workout.



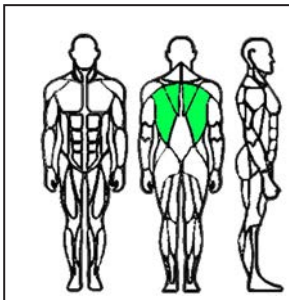
## P | 04: BIZEP CURLS

Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back and wrists straight, bend your knees and lower arms slightly. Now pull up the tapes until you feel tension in the biceps.



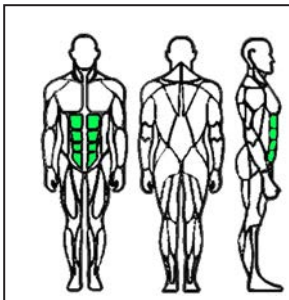
## P | 05: UPPER BACK TONING

Position yourself in front of the equipment and pull the tapes next to your body up to your waist. Squeeze your shoulder blades together and keep your chest in an upright position. Pull the tapes evenly and feel tension in the upper back and shoulders. Keep the equipment in place with one foot.



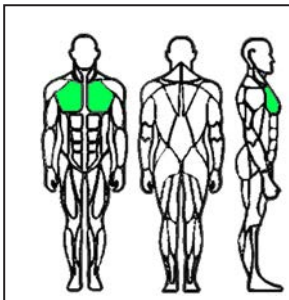
## P | 06: CRUNCHES

Place your feet on a stool at a ninety degree angle and position the heels of your hands just below your knees and hold your torso in upward position with tension.



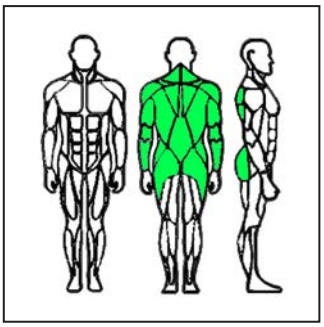
## P | 07: PUSH-UPS

Kneel down in front of the plate and position your hands on the plate shoulder-wide. Slightly turn your hands inward and your elbows out during push-ups and hold your abdominal muscles.



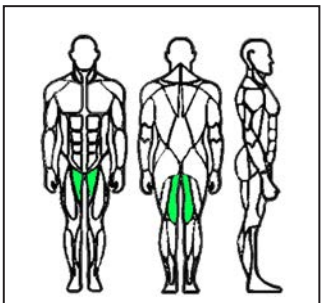
## S | 08: ENTIRE TORSO

Hold on to the front end of the plate and stretch your arms and entire torso. You will feel the stretching of your torso and arms.



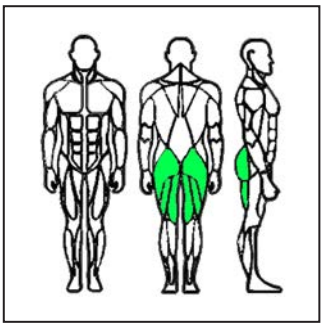
## M | 09: INNER THIGHS

Lay down sideways and position your slightly bent inner leg on the plate. Keep your body away from the equipment and repeat with the other leg.



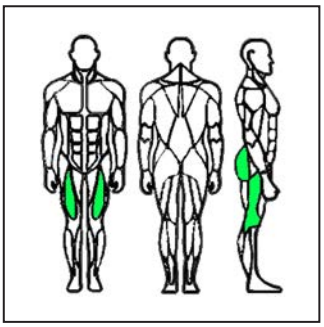
## M | 10: HAMSTRINGS, GLUTEALS

Place your hamstrings and your gluteals on the plate.



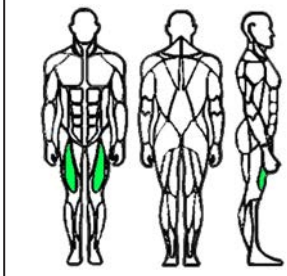
## M | 12: OUTER THIGHS, GLUTEALS

Position yourself sideways on the plate and let your body lean over the plate. Switch sides and repeat.



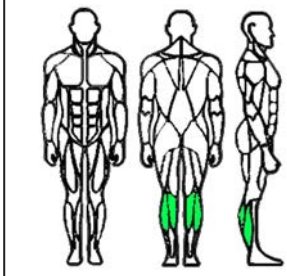
## M | 13: FRONT THIGHS

Place your front thighs on the plate and put your weight on your lower arms. Leave your stomach free of the plate.



## M | 16: CALVES

Place your calves on the plate and relax them.



## Transition from basic to advanced training

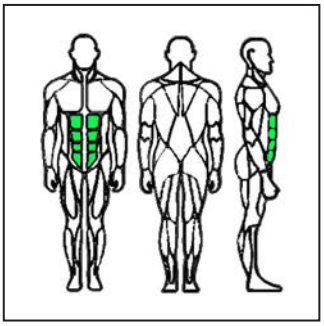
Having successfully completed the basic training and completing at least 2 to 3 sessions a week, you will be ready to start the advanced exercises.

# ADVANCED TRAINING

## P | 01: STRAIGHT ABDOMINAL MUSCLES

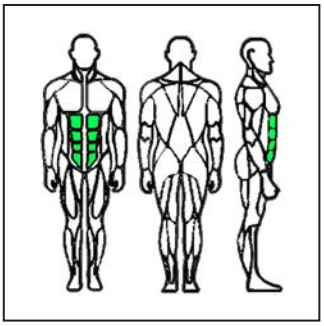
Sit on the plate with a slightly elevated torso and your legs at a 90 degree angle. Stretch your arms and keep your palms up. Hold your position.

Do not perform if you have back problems.



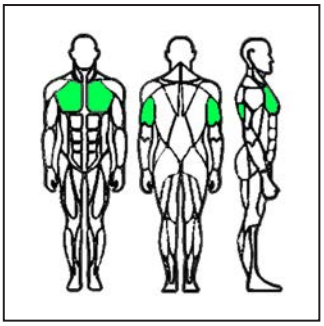
## P | 02: STRAIGHT ABDOMINAL MUSCLES

Alternative with a cushion:
Place a cushion on the plate and lay down with your lower and middle back (lift your shoulder tips) and your legs at a 90 degree angle. Slowly crunch up and down.



## P | 03: PUSH UPS

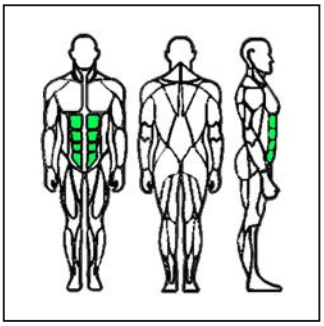
Position your hands on the plate shoulder-wide and straighten your legs. Slightly turn your hands inward and your elbows out and align them with your shoulders during push-ups.



## P | 04: DIAGONAL ABDOMINAL MUSCLES

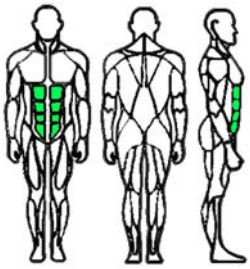
Sit on the plate with a slightly elevated torso and one of your legs stretched out and the other one at a 90 degree angle. Hold your position while alternating your legs. Push your hand against the opposite inner knee. This will rotate your torso.

Do not perform if you have back problems.



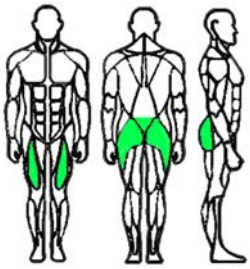
## P | 05: SIDE LIFTS, DIAGONAL ABDOMINAL MUSCLES, TORSO

Lay down sideways on the plate supporting yourself with one hand on the ground and the other on the plate. Lift and lower both legs while stretched and keep your feet parallel on top of each other. Hold your tension during the exercise.



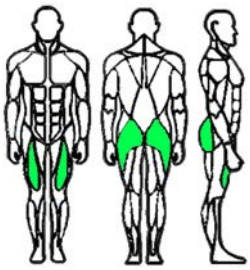
## P | 06: SQUAT WITH TAPES

Use the tapes for better balance. Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your leg muscles. Now squat. You should feel tension in your quadriceps, gluteal muscles and back.
Variation: Lower your squat and shorten the tapes.



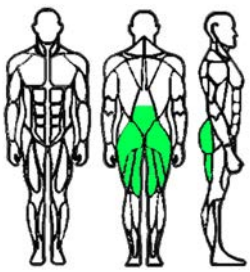
## P | 07: LUNGE, THIGHS, GLUTEAL MUSCLES

Put one foot on the floor. Lunge forward and put the other foot on the centre of the plate. Put weight on that foot and tighten your leg muscles. Keep your back straight.
Lift up the tapes to a 90 degree angle and hold. Go slowly up and down.



## P | 08: ARCHED LOWER BACK, HAMSTRINGS

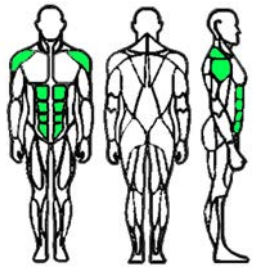
Place your heels on the plate and lay down on your exercise mat. Arch your lower back until only your shoulders are supporting you. Hold the position.



# ADVANCED TRAINING

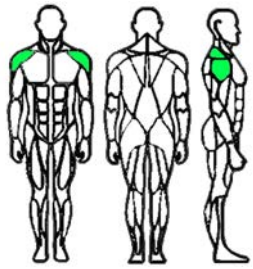
## P | 09: SIDE SUPPORT, DIAGONAL ABDOMINAL MUSCLES, TORSO

Support yourself sideways with one arm stretched out and placed on the plate. Lift up the other arm and hold your position. Your arms and shoulders should be all in line and your legs and feet parallel.



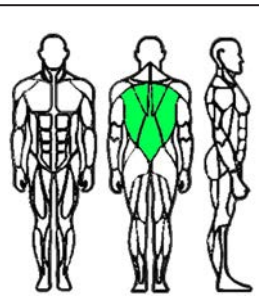
## P | 10: SHOULDERBLADES (FRONT)

Put one foot on the floor. Lunge forward and put the other foot on the centre of the plate. Adjust the tapes so that your elbows are aligned with your shoulders when the tapes are under tension. Pull up (lift) the tapes with straight wrists and slightly curved elbows.



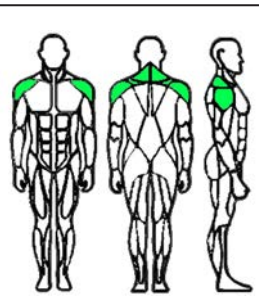
## P | 11: BACK

Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your abdominal muscles. Pull the tapes up to your waist. Your elbows should be at a 90 degree angle and your thumbs facing forward. Now raise your elbows backwards. Repeat the elbow lift.



## P | 12: ENTIRE SHOULDER BLADES

Position yourself in front of the equipment with your legs apart hip-wide and slightly bent. Slightly lean forward with a straight back and hold the tapes diagonally. Hold your abdominal muscles while pulling the tapes apart.



# GUARANTEE CONDITIONS



**We provide guarantee for our devices according to the following conditions.**

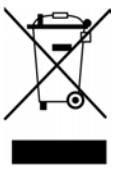
1. We shall rectify the damages or defects - which are verifiably based on a manufacturing defect - in the device free of cost in accordance with the following conditions (numbers 2-5), if you have reported to us immediately after detection and within 24 months after the delivery to the end user. The guarantee does not extend to easily breakable parts like for e.g. glass or plastic. A guarantee obligation does not apply: in case of minor deviations of target quality, which are irrelevant for value and usability of the device; in case of damages due to chemical and electrochemical effects; in case of penetration of water as well as generally in case of damages due to force majeure.
2. The guarantee claim is executed whereby defective parts are repaired free of charge or replaced with parts free of defects according to our discretion. We shall bear the costs for material and working time. Repairs on site cannot be demanded. The sales receipt with purchase and/or delivery date is to be submitted. Parts replaced shall become our property.
3. The guarantee claim expires if repairs or interventions are carried out by people, who are not authorized by us for this purpose or if our devices are provided with additional parts or accessories, which are not adapted to our devices. Furthermore, if the device is damaged or ruined by the influence of force majeure or by environmental influences, in case of damages which are developed by incorrect handling or maintenance - especially non-observance of instruction manual - or if the device shows mechanical damages of any type. After telephonic consultation, the customer service can authorize you for repairs and/or for exchange of parts which you were sent. In this case, the guarantee claim does not obviously expire.
4. Guarantee services does not cause any extension of guarantee period or does not start a new term of guarantee.
5. Additional or other claims, particularly on replacement besides the damages arising on the device, shall be excluded to the extent that liability is not legally implied.
6. Our guarantee conditions - which include prerequisites and scope of our guarantee conditions - do not affect the contractual guarantee obligations.
7. Wear parts are not subject to the guarantee conditions.
8. The guarantee claim expires in case of improper use, particularly in fitness-studios, rehabilitation centres and hotels. Even if most of our devices are qualitatively suitable for a professional use, it requires a separate joint agreement.

**Packaging**

Eco-friendly and recyclable materials:

- External packing made up of corrugated board
- Moulded parts made up of foamed, CFC-free polystyrene (PS)
- Foils and bags made up of polythene (PE)
- Tightening straps made up of polypropylene (PP)

**Disposal**



At the end of its operating life, this product should not be disposed via the normal domestic waste but should be handed over to an assembly point for recycling of electrical and electronic devices. The materials are recyclable according to their marking. You will make an important contribution for protecting our environment with the reuse, recycling or other forms of utilizing the old devices.

## Avant de commencer

**Félicitations ! Vous venez d'acquérir la plateforme vibrante Skandika Home Vibration Plate 500 !**

La gamme d'appareils d'exercices Skandika propose des produits de grande qualité et durables. Ils sont fabriqués dans des matériaux de la meilleure qualité et sont d'une fabrication professionnelle. Les appareils Skandika sont tout à fait adaptés à la pratique du fitness à domicile.

Veuillez lire les instructions de montage et d'utilisation attentivement avant de commencer à utiliser l'appareil et conservez ces consignes pour référence future.

### Remarques importantes relatives à la sécurité

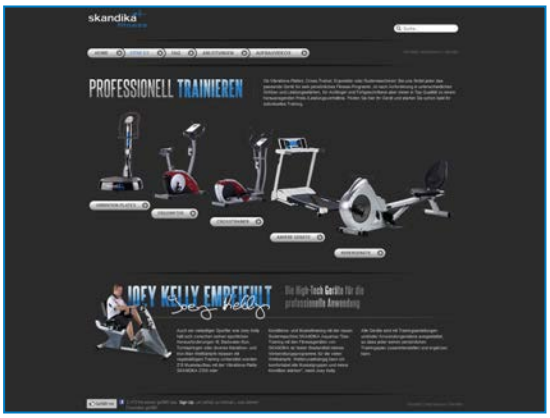
- Précaution : Consultez un médecin avant de commencer les exercices.
- Si vous envisagez de proposer l'utilisation de cet équipement à d'autres personnes, assurez-vous qu'elles ont lu ce manuel.
- Placez l'appareil sur une surface plane et stable.
- Ne laissez jamais des enfants jouer sans surveillance près de l'appareil.
- Cet appareil est conçu uniquement pour un usage en intérieur.
- Cet appareil est conçu uniquement pour un usage privé. Toute utilisation à des fins commerciales annule la garantie.
- N'utilisez jamais cet appareil près de l'eau ou si vous êtes mouillé. Il est dangereux de disposer cet appareil dans une piscine, près d'un bain à remous ou dans un sauna, et cela annulera la garantie.
- Lors de l'utilisation de cet appareil, portez des vêtements adaptés. Assurez-vous que vos vêtements ne risquent pas de se prendre dans les mécanismes de l'appareil. Portez toujours des chausses de sport et ne vous entrainez jamais pieds nus, en chaussettes ou en tongs.
- L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- Avant de commencer toute séance, assurez-vous que tous les éléments et pièces de l'appareil fonctionnent correctement, sans quoi, ne l'utilisez pas.
- Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.  Pour tout problème, vous pouvez contacter le revendeur. N'essayez pas de réparer l'appareil vous-même.
- Il est recommandé de placer un tapis sous l'appareil pour protéger le sol
- Utilisez l'appareil uniquement pour vous entraîner.
- Ne laissez pas les sacs et sachets en plastique à la portée des enfants.
- Ne sautez pas sur l'appareil, au risque de l'endommager.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil.
- Après chaque utilisation, éteignez l'appareil et débrancher la prise électrique.

## Sommaire

Console ..... 36
Télécommande ..... 37
Fonctionnement ..... 37
Vue éclatée ..... 38
Liste des pièces ..... 39
Programme automatique ..... 40
Exercices d’équilibre ..... 41
Entraînement de base ..... 42
Entraînement avancé ..... 46
Conditions de garantie ..... 49

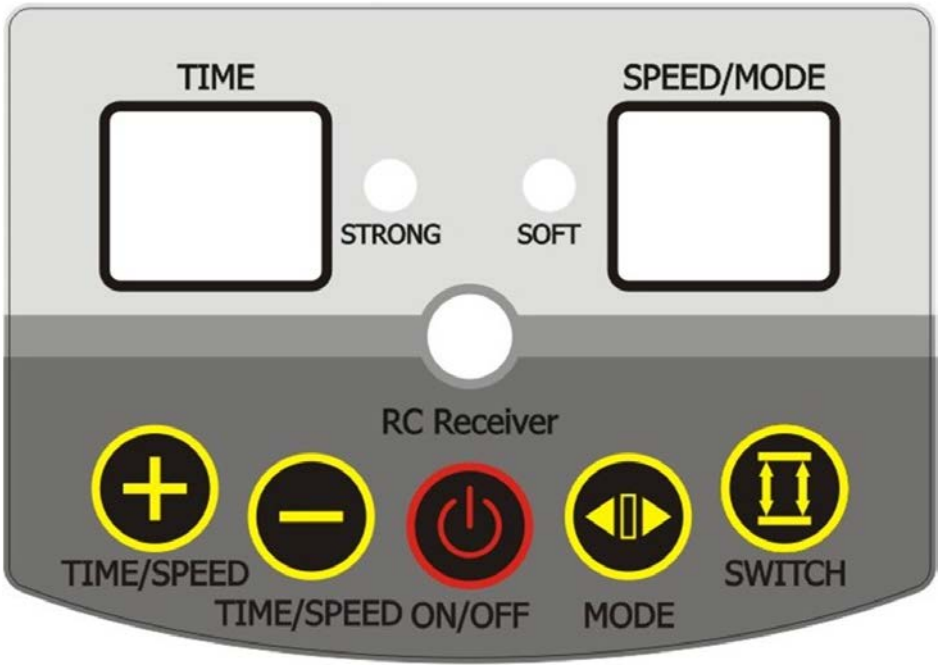


Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d’informations
www.skandika.com




Scannez ce **QR-Code**
avec votre smartphone

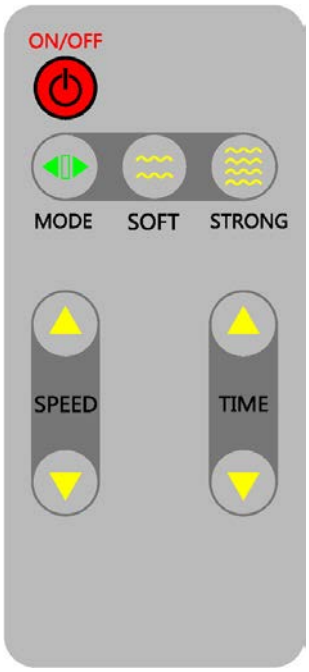
## CONSOLE




| N° | Bouton | Fonction |
|---|---|---|
| 1 | TIME/SPEED +<br>Durée/Vitesse + | Appuyez sur ce bouton pour augmenter le temps<br>et la vitesse |
| 2 | TIME/SPEED -<br>Durée/Vitesse - | Appuyez sur ce bouton pour réduire le temps et la vitesse |
| 3 | ON/OFF<br>Marche/Arrêt | Démarrer ou arrêter l'appareil |
| 4 | MODE | Sélection du mode manuel ou des programmes<br>auto P1, P2, P3 |
| 5 | SWITCH | Changement entre les modes intense ou lent |
| 6 | RC Receiver Récep-<br>teur de télécommande | Récepteur de télécommande |
| 7 | STRONG<br>Intense | Mode pleine puissance |
| 8 | SOFT<br>Lent | Mode lent |
| 9 | TIME<br>Temps | Ecran Temps |
| 10 | SPEED/MODE<br>Vitesse/Mode | Ecran de vitesse et de programme |

# TELECOMMANDE/FONCTIONNEMENT

## Télécommande




| N° | Bouton | Fonction |
|---|---|---|
| 1 | TIME<br>Temps | Augmenter et réduire le temps |
| 2 | SPEED<br>Vitesse - | Augmenter et réduire la vitesse |
| 3 | ON/OFF<br>Marche/Arrêt | Démarrer ou arrêter l'appareil |
| 4 | MODE<br>Mode | Sélection du programme |
| 5 | STRONG<br>Intense | Mode pleine puissance |
| 6 | SOFT<br>Lent | Mode Lent |

FR

## Fonctionnement

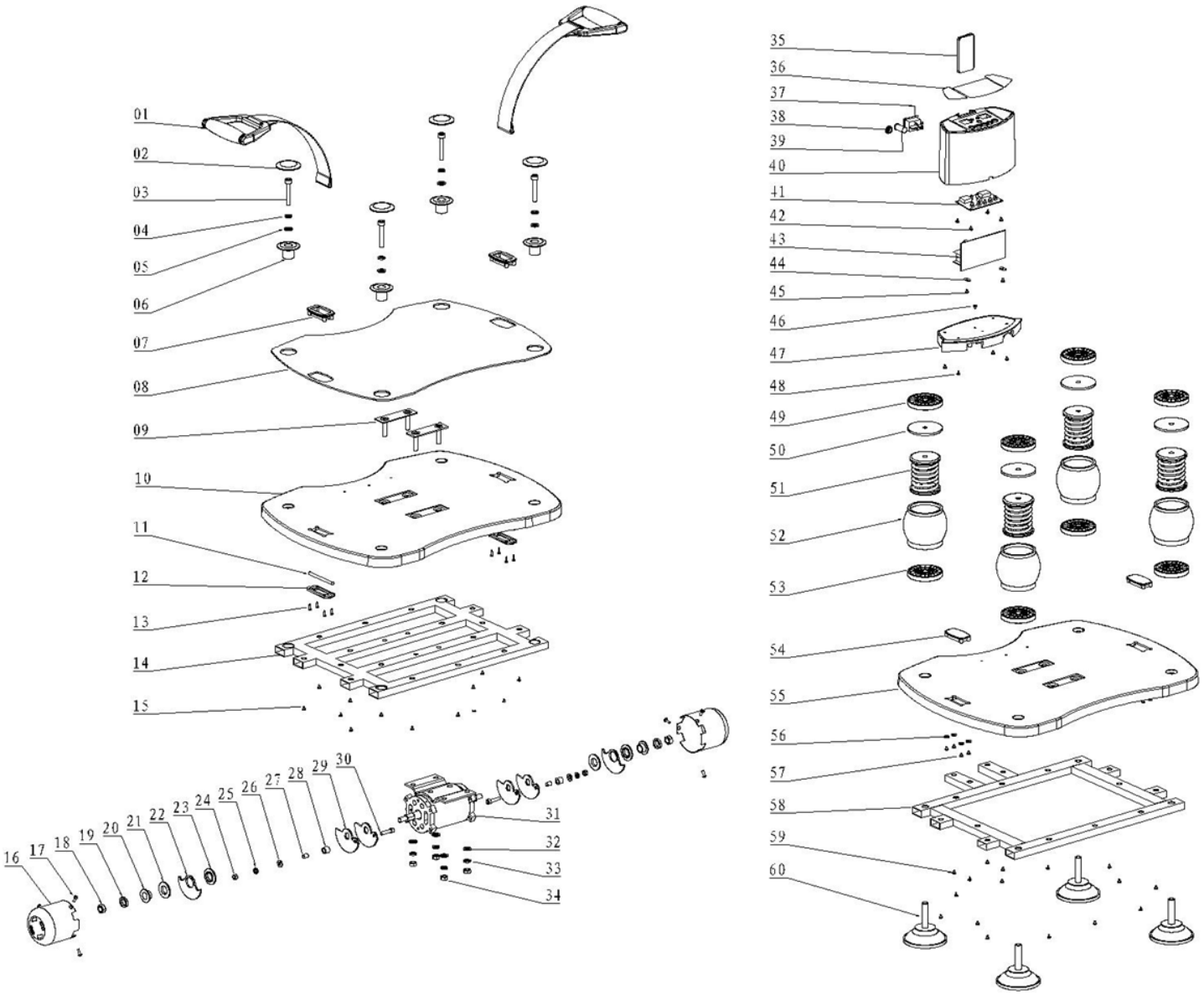
1. Appuyez sur la touche ON/OFF pour démarrer l'appareil, et appuyez à nouveau sur cette touche pour l'arrêter.
2. Appuyez sur le bouton TIME (+) pour augmenter la durée, appuyez sur TIME (-) pour la réduire.
3. Réglage de la vitesse : Appuyez sur la touche SPEED (+) pour augmenter la vitesse, appuyez sur la touche SPEED (-) pour la réduire.
4. Sélection du mode :
   Appuyez sur le bouton MODE, l'écran indique « 00 » pour indiquer un programme manuel et « P1, P2, P3 » pour indiquer les programmes automatiques.

**Remarque :** Appuyez sur le bouton SWITCH une fois pour sélectionner le mode lent. Une deuxième pression de la touche SWITCH sélectionne le mode intense.

# VUE ECLATEE

En cas de problème technique, référez-vous à la vue éclatée de l'appareil. Chaque pièce porte un numéro. Donnez-nous son numéro afin de pouvoir vous fournir la pièce de remplacement correspondante (ce service de réparation peut être gratuit pendant toute la durée de la garantie).

Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur **www.skandika.com**. Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.

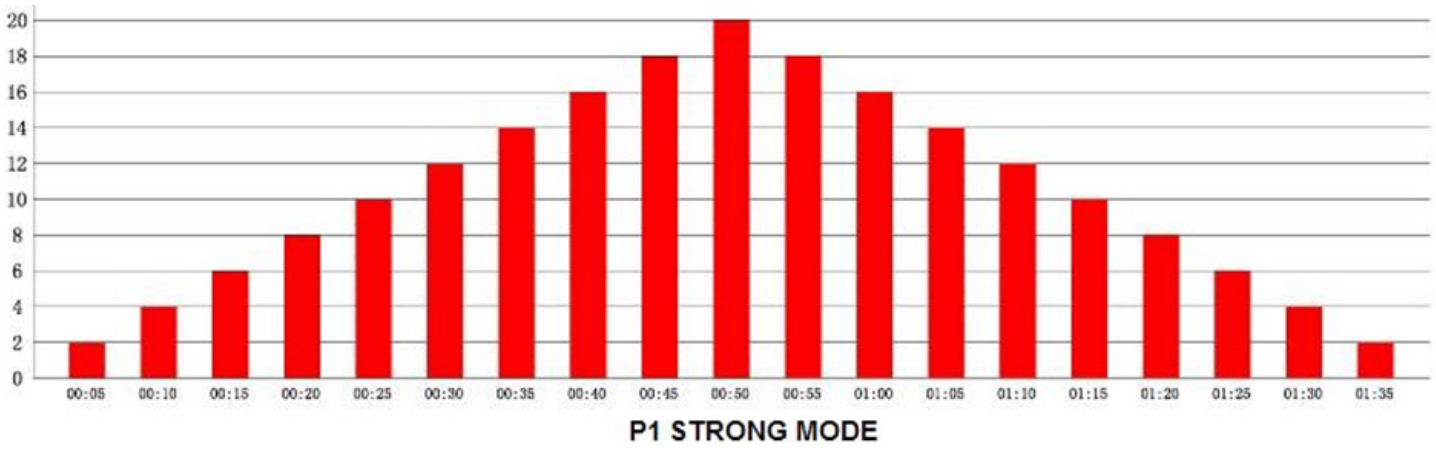


# LISTE DES PIECES

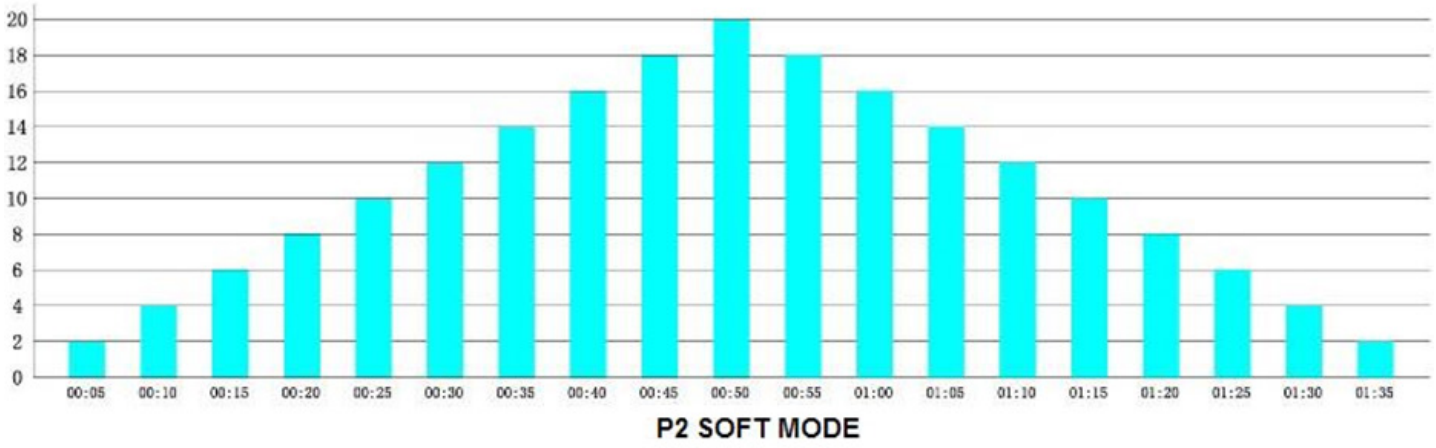
| N° | Dénomination de la pièce | Spec | Qté | N° | Dénomination de la pièce | Spec | Qté |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Sangles d'exercice | | 2 | 31 | Moteur | | 1 |
| 2 | Cache décoratif | | 4 | 32 | Rondelle plate | 8 | 4 |
| 3 | Vis cylindrique hexagonale interne | M8*-50 | 4 | 33 | Rondelle élastique | 8 | 4 |
| 4 | Rondelle élastique | | 4 | 34 | Boulon de blocage hexagonal | M8 | 4 |
| 5 | Rondelle plate | 8 | 4 | 35 | Télécommande | | 1 |
| 6 | Rondelle en plastique | | 4 | 36 | Autocollant du tableau de bord | | 3 |
| 7 | Eléments décoratifs des sangles d'exercice | | 2 | 37 | Commutateur de puissance | | 1 |
| 8 | Tapis du plateau | | 1 | 38 | Bague de fixation de la fiche secteur | | 1 |
| 9 | Plaque de montage du moteur | | 2 | 39 | Fusible | | 1 |
| 10 | Plateaux | | | 40 | Couvercle en plastique du tableau de bord | | 1 |
| 11 | Maillon fixe des sangles d'exercice | | 2 | 41 | circuit imprimé 1# | | 1 |
| 12 | Fixation des sangles d'exercice | | 2 | 42 | Vis cruciformes auto-perforantes | ST2.9*6.5 | 4 |
| 13 | Vis cruciformes auto-perforantes | | 8 | 43 | circuit imprimé 1# | | 1 |
| 14 | Cadre du plateau | | 1 | 44 | Plateau à œillets | | 2 |
| 15 | Vis cruciformes auto-perforantes | | 16 | 45 | Vis cruciformes auto-perforantes | ST2.9+9.5 | 2 |
| 16 | Cache du moteur | | 2 | 46 | Vis cruciformes auto-perforantes | ST2.9*9.5 | 2 |
| 17 | Vis cruciformes | M4*8 | 6 | 47 | Fixation du tableau de bord | | 1 |
| 18 | Boulon de blocage hexagonal | | 2 | 48 | Vis cruciformes auto-perforantes | ST4.2*13 | 4 |
| 19 | Rondelle plate | 10 | 2 | 49 | Rondelle extensible 1# | | 4 |
| 20 | rondelle d'acier du bloc excentrique 1# | | 2 | 50 | Rondelle de caoutchouc | | 4 |
| 21 | Rondelle de plastique du bloc excentrique 1# | | 2 | 51 | Tige à ressort | | 4 |
| 22 | Bloc excentrique 1# | | 2 | 52 | Couvercle à ressort | | 4 |
| 23 | Rondelle de plastique du bloc excentrique | | | 53 | Rondelle extensible 2# | | 4 |
| 24 | Boulon de blocage hexagonal | M6 | 2 | 54 | Eléments décoratifs des sangles 2# d'exercice 2# | | 2 |
| 25 | Rondelle plate | 6 | 2 | 55 | Plaque de soutien | | 1 |
| 26 | Rondelle plate | 6 | 2 | 56 | Rondelle plate | | 8 |
| 27 | Douille | | 2 | 57 | Vis cruciformes auto-perforantes | ST3.5*9.5 | 8 |
| 28 | gaine caoutchoutée | | 2 | 58 | Cadre de la plaque de soutien 1 | | 1 |
| 29 | Bloc excentrique 2# | | 4 | 59 | Vis cruciformes auto-perforantes | ST4.2*9.5 | 12 |
| 30 | Vis cylindrique hexagonale interne | | 2 | 60 | Ventouse | | 4 |

Selon vue éclatée en page 38

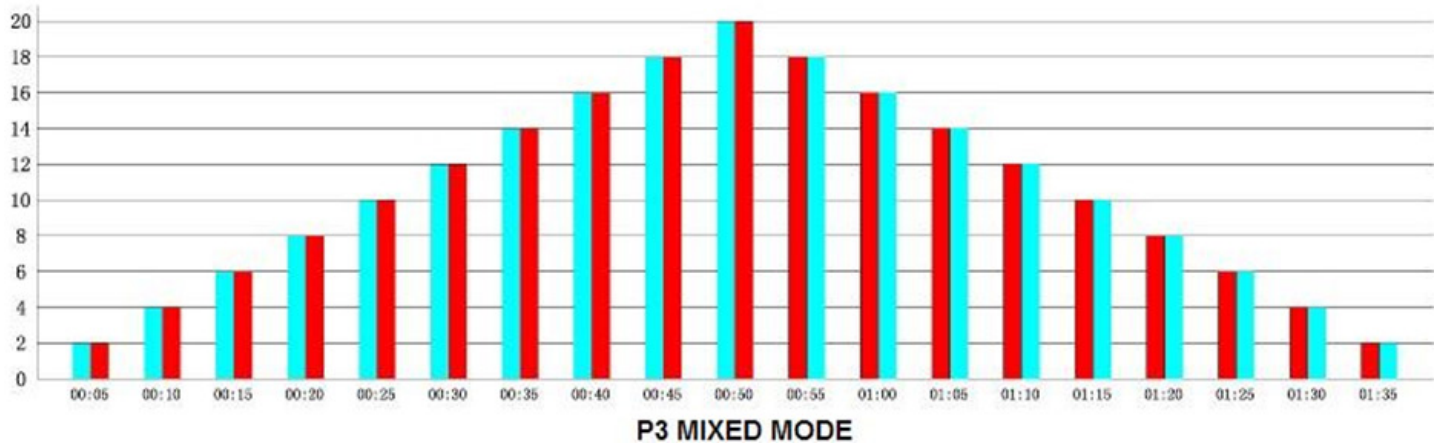
## PROGRAMME AUTOMATIQUE




P1 STRONG MODE




P2 SOFT MODE




P3 MIXED MODE

## Exercices d’équilibre

1. Placez-vous debout sur le plateau et alignez cheville, genou et hanche pour vous stabiliser.
2. Etendez les bras sur les côtés et tendez la jambe en arrière à un angle de 90 degrés. Essayez de maintenir l’équilibre.
3. Si vous ne vous sentez pas stable et que vous avez à maintenir l’équilibre, placez l’appareil près d’un mur pour vous aider à vous stabiliser.
4. Répétez le mouvement avec l’autre jambe.
5. Pour des exercices plus difficiles, prenez des altères ou des bouteilles d’eau et écartez les bras latéralement. Puis réalisez le mouvement de manière dynamique vers le haut, le bas, l’arrière et l’avant.

# ENTRAÎNEMENT DE BASE

## Position de base sur le plateau

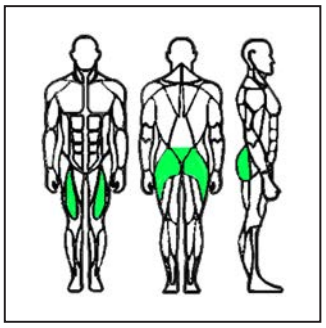
1. Trouver la bonne position
2. Posture et tension du corps
3. Equilibrer sa position

**ATTENTION :**
Ne réalisez jamais cet exercice articulations complètement tendues !

**P: Entraînement intense  S: Etirements  M: Massages**

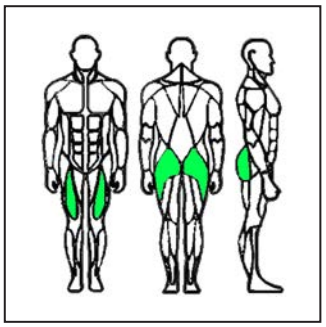
### P | 01: SQUATS

Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos droit, pliez légèrement les genoux et penchez-vous en avant tout en contractant les muscles des jambes. Puis accroupissez-vous. Vous devez sentir une tension dans les quadriceps et les fessiers.



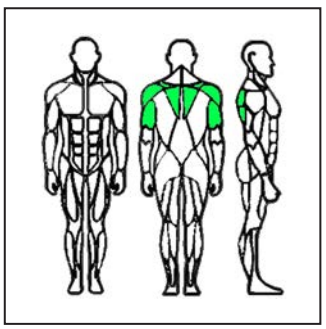
### P | 02: MOUVEMENT VERS L'AVANT

Posez un pied sur le sol. D'un mouvement vers l'avant, placez l'autre pied au centre du plateau. Mettez votre poids sur ce pied et contractez les muscles de la jambe. Gardez le dos droit.
Vous devez sentir une tension dans les muscles ischio-jambiers, les quadriceps et les fessiers.



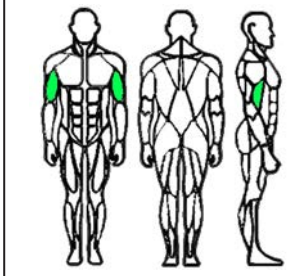
### P | 03: DIPS POUR LES TRICEPS

Dos au plateau, placez fermement les mains sur les coins avant du plateau. Poussez et descendez en pliant les coudes.
Serrez les omoplates lors du mouvement. Vous devez sentir une tension dans le haut des bras et les épaules. Variante : Tendez les jambes lors de l'exercice pour un exercice plus poussé.



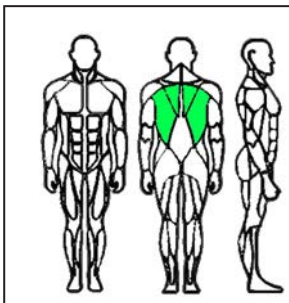
## P | 04: CURLS DES BICEPS

Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos et poignets droits, pliez les genoux et baissez légèrement les bras. Puis tirez sur les bandes jusqu'à ressentir une tension dans les biceps.



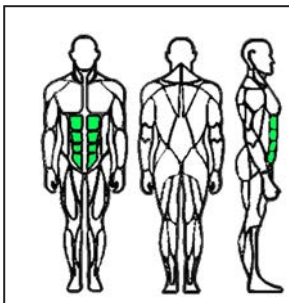
## P | 05: TONIFICATION MUSCULAIRE DU HAUT DU DOS

Placez-vous devant l'appareil et tirez les bandes vers vous jusqu'à la taille. Serrez les omoplates et gardez la poitrine droite. Tirez sur les bandes uniformément ; vous devez ressentir la tension dans le haut du dos et dans les épaules. Maintenez l'appareil en place à l'aide du pied.



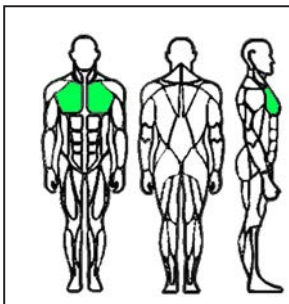
## P | 06: CRUNCH

Placez les pieds sur un tabouret à un angle de 90 degrés et placez la base des poignets juste sous les genoux et maintenez le torse vers le haut tout en contractant.



## P | 07: POMPES

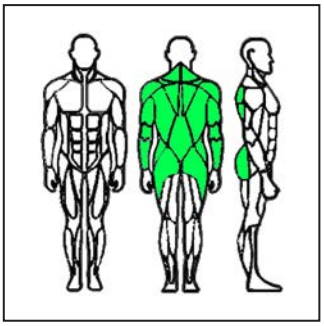
A genoux devant le plateau, posez les mains écartées sur le plateau alignées avec les épaules. Tournez légèrement les mains vers l'intérieur et sortez les coudes en faisant les pompes et contractez les muscles abdominaux.



# ENTRAÎNEMENT DE BASE

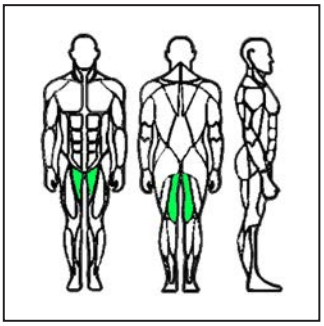
## S | 08: TORSE ENTIER

Appuyé sur la partie avant du plateau, étirez les bras et le torse. Vous allez ressentir l'étirement au niveau du torse et des bras.



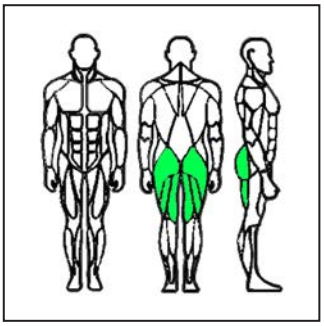
## M | 09: INTÉRIEUR DES CUISSES

Allongez-vous sur le côté et placez une jambe légèrement courbée sur le plateau. Maintenez le corps éloigné de l'appareil et répétez le mouvement avec l'autre jambe.



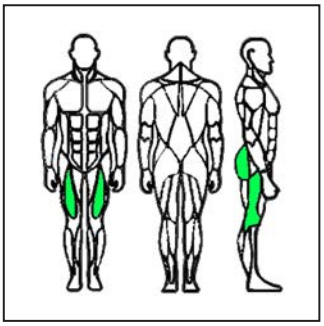
## M | 10: ISCHIO-JAMBIERS, FESSIERS

Posez les ischio-jambiers et les fessiers sur le plateau.



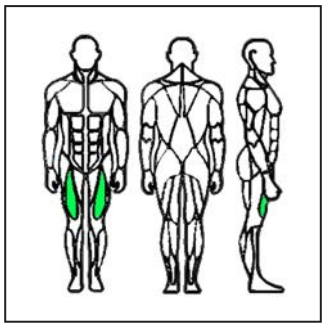
## M | 12: EXTÉRIEUR DES CUISSES, FESSIERS

Placez-vous sur le côté de l'appareil et laissez votre corps reposer sur le plateau. Changez de côté et répétez le mouvement.



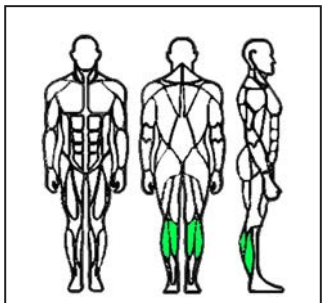
## M | 13: AVANT DES CUISSES

Placez l'avant des cuisses sur le plateau et mettez votre poids sur l'avant des bras. Faites en sorte que votre ventre ne touche pas le plateau.



## M | 16: MOLLETS

Placez les mollets, relâchés, sur le plateau.



## Transition d'un entraînement de base à un entraînement avancé

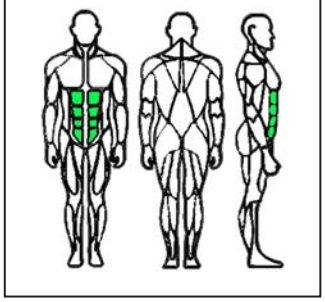
Après avoir réalisé avec succès l'entraînement de base et effectué au moins 2 à 3 sessions par semaine, vous être prêt à démarrer les exercices avancés.

# ENTRAÎNEMENT AVANCÉ

## P | 01: ABDOMINAUX GRANDS DROITS

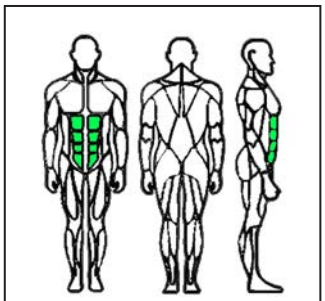
Asseyez-vous sur le plateau, torse légèrement relevé et les jambes en angle de 90 degrés. Etirez les bras, paumes de la main vers le haut. Restez dans cette position.

Ne réalisez pas cet exercice si vous avez des problèmes de dos.



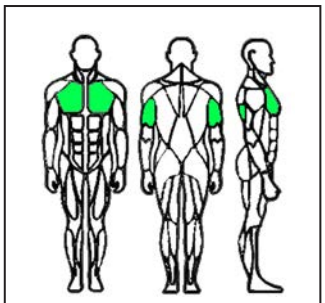
## P | 02: ABDOMINAUX GRANDS DROITS

Variante avec un coussin :
Placez un coussin sur le plateau et allongez-vous sur bas et milieu du dos (levez le bord des épaules) et jambes dans un angle de 90 degrés. Relevez et abaissez le buste lentement.



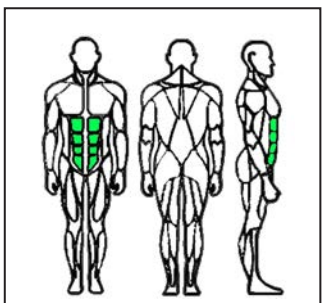
## P | 03: POMPES

Ecartez les mains sur le plateau en alignement avec les épaules et tendez les jambes. Tournez les mains vers l'intérieur, sortez les coudes et alignez-les avec les épaules lorsque vous remontez des poussées.



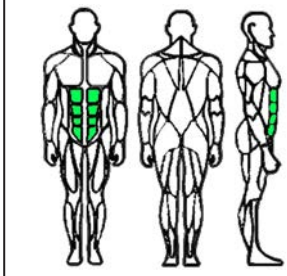
## P | 04: ABDOMINAUX OBLIQUES

Asseyez-vous sur le plateau, torse légèrement relevé et l'une des jambes tendue et l'autre formant un angle de 90 degrés. Maintenez la position tout en alternant les jambes. Amenez la main contre la face interne du genou du côté opposé. Vous effectuez une rotation du torse.
Ne faites pas cet exercice si vous avez des problèmes de dos.



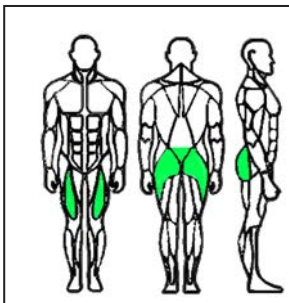
## P | 05: SIDE LIFTS, ABDOMINAUX OBLIQUES, TORSE

Allongez-vous sur le côté sur le plateau en vous soutenant d'une main sur le sol et de l'autre sur le plateau. Levez et baissez les deux jambes étirées et gardez les pieds parallèles l'un sur l'autre. Maintenez la tension lors de l'exercice.



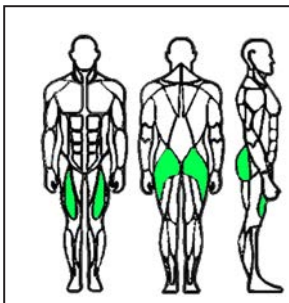
## P | 06: SQUATS AVEC LES BANDES

Utilisez les bandes pour un meilleur équilibre. Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos droit, pliez légèrement les genoux et penchez-vous en avant tout en contractant les muscles des jambes. Puis accroupissez-vous. Vous devez sentir une tension dans les quadriceps, les fessiers et le dos.
Variante : Accroupissez-vous davantage et raccourcissez les bandes.



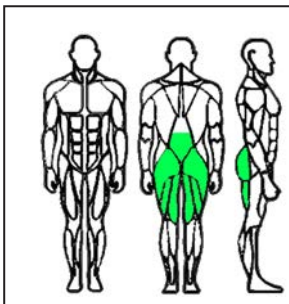
## P | 07: LUNGE, CUISSES, FESSIERS

Posez un pied sur le sol. D'un mouvement vers l'avant, placez l'autre pied au centre du plateau. Mettez votre poids sur ce pied et contractez les muscles de la jambe. Gardez le dos droit.
Elevez les bandes jusqu'à faire un angle à 90 degrés et maintenez la position.
Montez et descendez lentement.



## P | 08: BAS DU DOS ARQUÉ, ISCHIO-FESSIERS.

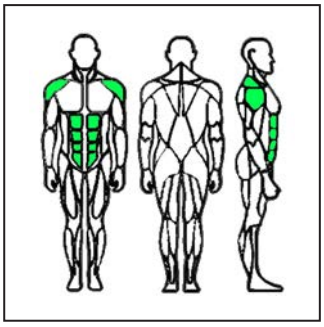
Posez les talons sur le plateau et allongez-vous sur le tapis d'exercice. Arquez le bas du dos jusqu'à ce que vos épaules vous soutiennent. Maintenez la position.



# ENTRAÎNEMENT AVANCÉ

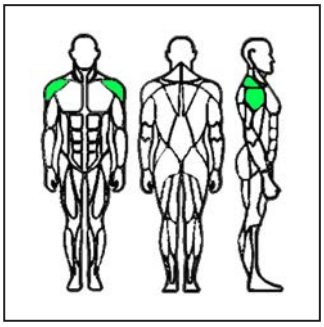
## P | 09: CÔTÉS, ABDOMINAUX OBLIQUES, TORSE

Tenez-vous sur le côté sur un bras tendu, main sur le plateau. Levez l'autre bras et maintenez la position. Les bras et les épaules doivent être alignés et les pieds parallèles.



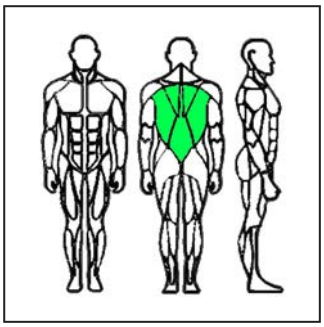
## P | 10: OMOPLATES (AVANT)

Posez un pied sur le sol. D'un mouvement vers l'avant, placez l'autre pied au centre du plateau. Réglez les bandes de manière à ce que les coudes soient alignés avec les épaules lorsque les bandes sont tendues. Levez les bandes en gardant les poignets droits et les coudes légèrement fléchis.



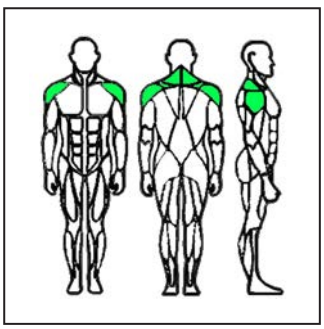
## P | 11: DOS

Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos droit, pliez légèrement les genoux et penchez-vous légèrement en avant tout en contractant les muscles abdominaux. Levez les bandes jusqu'à la taille. Vos coudes doivent faire un angle de 90 degrés et vous devez placer vos pouces vers l'avant. Puis relevez les coudes en l'arrière.
Répétez le lever de coude.



## P | 12: OMOPLATES INTÉGRALES

Placez-vous en face de l'appareil, jambes écartées, pieds alignés avec les épaules, et jambes légèrement fléchies. Inclinez-vous légèrement en avant, dos droit et tenez les bandes en diagonale. Contractez les muscles abdominaux lorsque vous tirez vous écartez les bandes.



# CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS



**Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.**

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie de couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.

**Protection de l'environnement**

A la fin de sa durée d'utilisation, ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers mais doit être apporté dans un centre de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit, les consignes d'utilisation ou l'emballage en font mention.

Les matériaux de base peuvent être recyclés comme cela est mentionné sur l'étiquetage. En permettant de recycler les matériaux et de trouver d'autres usages aux équipements usagés, vous contribuez grandement à la protection de l'environnement. Renseignez-vous auprès de votre municipalité sur les sites de collectes disponibles dans la ville.

# NOTIZEN | NOTES

# NOTIZEN | NOTES

Vertrieb & Service durch:
**MAX Trader GmbH**
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland

CE RoHS

WEE-Reg.Nr.
DE81400428

20150217